Staatl. Bibliothek
Regensburg

Med 817/2
111/142·2

Mildheimische Gesundheitslehre in Vorlesungen über das Noth- und Hülfsbüchlein

herausgegeben

von

D. Daniel Collenbusch,
Medicinalrath.

Zweyter Theil.

Gotha,
in der Beckerischen Buchhandlung.
1800.

Vorrede.

Wenn man erwägt, daß bey weitem die mehresten Menschen, den Arzt nur allein am Krankenbette kennen lernen, weil sie seinen Beystand nur dann verlangen, wenn das Leben in Gefahr kommt; wenn man bedenkt, daß der Arzt nicht immer die Absicht habe, durch wichtige Kuren sich berühmt zu machen, daß es ihm kein angenehmes Geschäfte sey, gegen unheilbare Krankheiten zu kämpfen, sondern daß er viel lieber ihre Entstehung verhindere, und daß er immer bereit sey, die hierzu erforderlichen Lehren zu ertheilen: so wird man es mir auch nicht verargen, daß wenn ich diese Vorzüge gerne an ihm bemerkbar machte, indem ich zugleich Gelegenheit hatte zu beweisen, daß die Verhütung der Krankheiten mit unzähligen Nebenvortheilen verbunden sey.

Nun habe im zwar hierdurch mein, in der Vorrede zum ersten Theil der Mildheimischen Gesundheitslehre gegebenes Verspre-

chen

chen zu erfüllen gesucht. Allein ich konnte das, was ich daselbst noch überdies versprochen hatte, nicht halten.

Dies könnte mir allerdings zum Vorwurfe gereichen. Allein man erlaube mir zu bemerken, daß die in dem Noth- und Hülfsbüchlein zu erklärende „Lebensordnung in gesunden Tagen" zu vielen und zu reichhaltigen Stoff darbot, um auch die Erklärung der „Lebensordnung für Kranke" sammt den übrigen in dem Noth- und Hülfsbüchlein vorkommenden medizinischen Artikeln in diesen Band zusammenfassen zu können. Das soll in dem dritten und letzten Bande geschehen, und ich hoffe auf diese Art den Willen meines sehr schätzbaren Freundes, des Herrn Rath R. Z. Becker in Gotha erfüllen, und ein brauchbares, medizinisches Handbuch für den Nichtarzt liefern zu können.

Eisenberg,
im April 1800.

Der Herausgeber.

Mild-

Mildheimische Gesundheitslehre.

Zweyter Theil.

Der Herr Pfarrer Starke entschließt sich, seine Vorlesungen wieder zu eröffnen, und hält eine Rede an die Mildheimer, in welcher er ihnen seine Meynung sagt.

Als die Zeit heranrückte, in welcher der Herr Pfarrer seine Vorlesungen über die medizinischen Artikel des Noth- und Hülfsbüchleins wieder eröffnen wollte, dachte er sehr oft und ernsthaft darüber nach, wie er den Mildheimern die wiedersinnigen Begriffe von der Erhaltung der Gesundheit, und die abergläubigen Vorstellungen von den Krankheiten, ihren Ursachen und der Art sie zu heilen aus dem

Kopfe bringen, und wie er sie zugleich vor dem gefährlichen Selbstkuriren, oder dem unerlaubten Quacksalbern an andern, nachdrücklich genug warnen wollte. Das letztere befürchtete er am mehresten; theils, wegen des fast in allen Menschen liegenden Hangs zur Quacksalberey, theils aber auch darum, weil die Mildheimer sehr oft von den benachbarten Bauersleuten, in Haushaltungs- und Feldbauangelegenheiten um Rath gefragt wurden, und dieses daher auch wohl in medizinischen Dingen geschehen könnte, so bald es bekannt würde, daß sie auch hierin einige Kenntnisse erlangt hätten. Auch wußte er es, daß viele Menschen, so gerne Arzneyen ausgeben und Kranke dadurch gesund machen wollen, wenn sie einige Arzneyen dem Nahmen, oder dem äußern Ansehen nach kennen, und deren heilsame Wirkungen an sich und an andern erfahren haben, wie auch daß sich Menschen genug finden, die ihren Rath befolgen. Dies kommt aber daher, weil der gemeine Mann am liebsten seines gleichen um Rath fragt, weil er glaubt, daß dieser ihn am besten verstehe, sich mehr um ihn bemühe, und also auch ihm leichter und gewisser helfen könne, als

der Vornehme und Studirte. Nun war es aber die Absicht des Herrn Pfarrers gar nicht, daß seine Zuhörer halbe Doktoren werden sollten, da er es wußte, daß keine Pfuscher gefährlicher und schädlicher sind, als die medizinischen; sondern er wollte durch seinen Unterricht, die Mildheimer in gesunden Tagen vorsichtiger, und in Krankheiten klüger und folgsamer machen, und hierzu allein, wollte er ihnen eine Anweisung ertheilen.

Als er nun hierüber einen Plan entwerfen wollte, bemerkte er bald, daß er nichts leichtes unternommen habe, und daß es wohl schwer halten dürfte, seine gute Absicht, so wie er es wünschte, zu erreicheu. Mit trockenen Lehrsätzen war den Zuhörern nicht gedient, und zu weitschweifig durfte er auch nicht seyn. Aber wie sollte er sie unbekannte Dinge lehren, ohne sie so verständlich als möglich zu machen? Hierzu bedurfte er doch vieler Worte, Gleichnisse, und der Ueberzeugung der Zuhörer. Nun sollten sie aber auch von der Arzneykunst nicht mehr erfahren, als nöthig wäre, sie in gesunden Tagen vorsichtiger und in Krankhei-

ten klüger und folgsamer zu machen, und er wußte es wohl, daß es sehr schwer halten dürfte, die richtige Grenze zwischen dem zu viel und dem zu wenig abzustecken, und daß er also nichts vollkommnes liefern könne. Diese und ähnliche Gedanken beunruhigten ihn oft, aber sein Bewußtseyn, etwas gutes stiften zu wollen, gereichte ihm zur Aufmunterung und Beruhigung.

Aber jetzt fiel ihm auch ein, daß er auf die Entsagung alter Vorurtheile bestehen, und so manches, was man für Wahrheit gehalten hatte, als Trug und Täuschung darstellen müsse. Hierbey war ihm nicht wohl zu Muthe. Denn obschon die Mildheimer größtentheils gute, ehrliche Menschen waren, die sich in vielen Dingen sehr lehrbegierig, und in verschiedenen Fällen auch nachgiebig und folgsam gezeigt, vielen schädlichen Vorurtheilen entsagt, und manchen Aberglauben lächerlich gefunden hatten: so war doch dies größtentheils um des damit verbundenen Nutzens und um der Ehre willen geschehen. Es hatte ihnen gefallen, wenn dadurch ihre Einnahme sich vermehrte, und ihr Wohlstand zunahm.

Ganz anders konnte es mit den Lehren gehen, die er ihnen jetzt geben wollte, weil der Gewinnst nicht in die Augen fiel, und sie den entfernten Vortheil vielleicht nicht in Anschlag bringen würden. Zwar waren die Mildheimer in Krankheiten sehr ängstlich, sie vermutheten sehr oft, bey der geringsten Unpäßlichkeit die größte Gefahr; aber sie schlugen gewöhnlich die verkehrten Wege ein, und suchten Hülfe, wo sie nicht zu finden war. Und weil sie glaubten, daß alles, was den Namen Hausmittel führt, nicht schade, wenn es gleich nicht helfe: so machten sie das Uebel durch eigends gewählte Mittel, ärger, oder es wurde die beste Zeit zur Hülfe versäumt. Und wenn sie auch zum gesetzmäßigen Arzt giengen: so verlangten sie Unmöglichkeiten von ihm. Wurde es mit dem Kranken nach ein paarmal Einnehmen nicht besser: so wurden alle alte Weiber, Schinder und Schaber um Rath gefragt; man lief von einem Quacksalber zum andern; der Kranke wurde entweder lange gequält, oder die widersinnigen Mittel tödteten ihn bald. Oft hatte es der Herr Pfarrer versucht, dieses zu verhüten; aber er mußte es erfahren, daß sie sich in solchen

Angelegenheiten nichts vorschreiben ließen, und daß sie es machten, wie es ihnen gut und recht dünkte.

Dies rührte aber von einem groben Irrthume her. Man glaubte nemlich, jeder Mensch sey der unumschränkte Herr seines Körpers, und daher könne er mit ihm machen was er wolle. Das war ein sehr verderblicher Grundsatz. Freylich hatte man dieserhalb kein Gesetz in Mildheim; es kostete keine Strafe in den Gerichten, wenn man durch eine widersinnige Lebensart, durch übermäßige Anstrengung seiner Kräfte, durch Saufen, oder ein liederliches Leben sich krank und elend machte; wenn Weiber während der Schwangerschaft schwere Arbeiten verrichteten, und dadurch sich selbst und dem ungebornen Kinde schadeten; oder wenn bey schweren Geburten Mutter und Kind durch die Hand ungeschickter Hebammen, oder aus unzeitiger Furcht vor dem gesetzmäßigen Accoucheur ein Raub des Todes wurden; oder wenn Eltern ihre schön gewachsenen Kinder zu Krüppeln machten u. s. w. Um dieses alles bekümmerte sich die Obrigkeit nicht. Auch achteten die Vorgesetzten

des Landes nicht darauf, ob man bey innerlichen Krankheiten und äußerlichen Schäden die nothwendige Hülfe versäumte; oder ob man statt des gesetzmäßigen Arztes, einen unwissenden, widerrechtlich kurirenden Quacksalber gebrauchte. In diesen Fällen handelte jedermann nach seiner Willkühr, und man bildete sich gar wohl noch was darauf ein, weder Kläger noch Richter zu haben.

Mehrere male hatte dies der Herr Pfarrer gerügt; er hatte sie auf die vorhandenen Gesetze, welche den Quacksalbern das Kuriren so nachdrücklich untersagen, verwiesen, man hatte ihm aber geantwortet: daß die Obrigkeit es wohl wissen müsse, daß die Quacksalber so schädlich nicht wären, als man behauptet, weil sie sonst besser hinter ihnen her seyn würde. Auch hatten einige geäußert, daß wenn der Mensch von Natur kein unumschränkter Herr seines Körpers wäre: so würde man längst ein Gesetz gegeben und seine Freyheit in diesem Stücke auch eingeschränkt haben. Was sollte er hierauf antworten? Er mußte sich in die Zeit schicken, und es blieb ihm kein andrer Weg übrig, als sie nach und nach zur

freywilligen Aufgebung dieser widerrechtlichen Freyheit zu vermögen.

Allein es fiel ihm bald ein, daß sie in Dingen, die ihre Freyheit betrafen, und bey allen Anordnungen, durch welche sie diese beeinträchtigt glaubten, äußerst widerspenstig, halsstarrig und ungezogen seyn konnten, und daß gerade zu derselben Zeit viele irrige Begriffe von Freyheit in Umlauf waren. Darum befürchtete er Misvergnügen und Mistrauen zu erwecken, unrecht verstanden zu werden, und das Uebel ärger zu machen. Ein unruhiger Sprudelkopf konnte ihm die ganze gute Sache verderben und sagen: „gebt ihr in diesem Stücke nach: so wird man auch bald in andern Dingen mehr Nachgiebigkeit verlangen" oder, „wer weiß, ob die Obrigkeit nicht dahinter steckt" u. s. w. Alles dieses überlegte der Herr Pfarrer wohl; denn er hatte den Menschen studiert, und kannte daher seine Eigenschaften sehr gut.

Indeß wußte er doch auch, daß der Mensch durch seine Vernunft erkennen könne, was Recht oder Unrecht, Täuschung oder Wahrheit, Freyheit oder Zwang ist und darum

um faßte er den Entschluß, seine Zuhörer nach und nach auf denjenigen Standpunkt zu führen, von dem aus, sie ihr bisheriges Betragen in gesunden und kranken Tagen übersehen, und beurtheilen könnten. Die Vernunft sollte dann entscheiden; sie sollten überzeugt werden, daß der Körper ein anvertrautes Gut sey, von dem man dereinst Rechenschaft zu geben habe, und den man in gesunden und kranken Tagen vernünftig behandeln müsse.

Weil er nun gewohnt war, in allen solchen Angelegenheiten auf den mächtigen Beystand seines Gottes zu rechnen: so bestieg er, von dieser zuversichtlichen Hoffnung beseelt, am Erndtefeste die Kanzel, und nachdem er in einer herzlichen Predigt „die guten Folgen des Gebrauchs der Vernunft bey der Bearbeitung der Felder“ deutlich gezeigt, und seine Zuhörer zur Dankbarkeit gegen den reichlich belohnenden Geber gestimmt hatte, erklärte er beym Schluß der Gottesverehrung: daß er seine Vorlesungen über die medizinischen Artikel des Noth- und Hülfsbüchleins wieder eröffnen

wolle, und daß er seine Zuhörer feyerlichst hierzu einlade.

Diese Bekanntmachung und die Art in welcher sie geschah, rührte die Herzen der Mildheimer, erweckte allgemeine Freude im Dorfe und vermehrte das Fest des Tages. In allen Versammlungen lobte man die Gutmüthigkeit des Herrn Pfarrers; auswärtige Gäste sagten es laut, daß sie sich glücklich schätzen würden, zu seiner Gemeinde zu gehören, und daß sie dann seine Vorlesungen unausgesetzt besuchen würden. Dies machte die Liebe zu medizinischen Dingen aufs neue rege. Man sprach von dem, was in den vorigen Vorlesungen war gelehrt worden, und schämte sich wechselseitig, daß man so oft gerade das Gegentheil von dem gethan hatte, was andere vernünftige Menschen würden gethan haben. Ja man kam endlich dahin überein, daß der Schulze im Namen aller Einwohner, mehrere Folgsamkeit angeloben sollte.

Als nun der Herr Pfarrer zur bestimmten Stunde erschien, fand er die Versammlung zahlreicher als vormals; denn es waren verschiedene

schiedene Bauersleute aus den benachbarten Dörfern, und selbst einige Bürger aus der Stadt Grünhausen gegenwärtig. Dies gefiel ihm wohl. Auch kam ihm der Schulze Andreas Willig entgegen und sagte: Lieber Ehrwürdger Herr! wir hatten es warlich nicht erwartet, daß Sie Ihre Vorlesungen wieder eröffnen würden, weil Sie es wohl erfahren haben, daß wir die gegebenen guten Lehren nicht befolgten. Sie beschämen uns daher durch Ihre Langmuth und wir versprechen, in der Folge nicht allein aufmerksame Zuhörer zu seyn, sondern alle Ihre Lehren zu unserm Besten zu benutzen.

Diese kurze Anrede des Schulzen, machte dem Herrn Pfarrer viele Freude, da er es zugleich den Mildheimern aus dem Gesichte las, daß sie ihr Unrecht fühlten. Darum benutzte er diesen günstigen Zeitpunkt, um ihnen seine Meynung ohne Rückhalt sagen können.

Lieben Freunde, sagte er, so wie ihr auf das baldige Keimen eures ausgestreueten Saamen rechnet, wenn die Witterung günstig ist: so kann ich auch von eurer jetzigen guten Gemüthsstimmung den besten Vortheil

erwarten. Erlaubet mir daher, daß ich alles, was ich längst auf dem Herzen trug, frey heraussage. Ihr habt es nicht zu befürchten, daß ich eure bisherige Widersetzlichkeit, Leichtglaubigkeit, und Lächerlichkeiten in medizinischen Dingen so hoch aufnehme. Der Acker, den ich besäen wollte, war noch nicht urbar genug; es standen noch Dornen und Disteln da, welche das Aufkeimen des ausgestreuten Saamens hinderten, und dem immer neu aufwachsenden Unkraute, Schutz und Gedeihen verliehen. Unter diesen Dornen, Disteln und dem mannichfaltigen Unkraut, verstehe ich eure alten Vorurtheile, euern verjährten Aberglauben und euern Eigensinn. Diese sind es, die euch zu so vielen Thorheiten verleiteten, und die der Ausführung meiner redlichen Absicht bisher im Wege standen. Hätte ich nun blos sagen wollen, daß ihr in medizinischen Dingen ganz unwissend seyd, ohne auch zu beweisen, daß ich die Wahrheit redete, und ohne euch zugleich eines Bessern zu überzeugen: so hättet ihr gewiß einen neuen Glauben gesucht. Auch dies hätte ich nicht übel nehmen dürfen, weil es einmal in der Natur des Menschen liegt, von jeder

Sache, die ihm bekannt wird, immer etwas zu glauben. Aber ihr würdet gewiß keinen guten Tausch getroffen haben, sondern von einer Thorheit in die andre gefallen seyn. Besser ist es daher, wenn ihr euch überzeuget, daß ihr bisher den Gegenstand gar nicht kanntet, über den ihr oft ein entscheidend Urtheil fällen wolltet, und daß ihr also wie ein Blinder von der Farbe redetet.

Wahrlich! Ihr gleicht jenem Manne in einem fernen Lande, der eine Uhr gesehen hatte, welche die Stunden zeigte, richtig schlug und sogar ein Liedchen spielte; und der, weil ihm das Innere derselben nicht gezeigt wurde, sich die sonderbarsten Vorstellungen davon machte. Tag und Nacht sann er darüber nach, was wohl die Uhr bewege, und an die Glocken schlage. Endlich gerieth er auf den Einfall, daß alles durch ein kleines Thierchen geschehe. Von dieser Meynung war er so eingenommen, daß er das Innere der Uhr in einem eigenen Buche beschrieb, und das Thierchen, welches sie bewegte, in Kupfer stechen ließ. Dieses Buch erregte großes Aufsehen und erwarb dem Verfasser Ehre und

Ruf. Andere, die das Buch lasen, wollten noch klüger seyn, und beschrieben das Thier, seine Krallen und die Schnauze viel genauer; sie machten sogar seine Speise und Trank, und die Art wie es müsse gepflegt werden, bekannt. Auf diese Weise war der Glaube, daß in allen Uhren ein kleines Thierchen stecke, allgemein, und ich hätte es Niemanden rathen wollen, das Gegentheil zu behaupten.

Einige Zeit nachher, bekam der erwähnte Mann abermals eine Uhr zu sehen. Ich kenne, sagte er zum Besitzer derselben, die Uhren schon; denn ich habe ihre innere Beschaffenheit, und das Thierchen, welches sie bewegt, genau beschrieben. Was Thierchen? antwortete der Besitzer, und ließ ihn das Innere der Uhr sehen. Ach, da erschrack der gute Mann! als er die vielen Räder, den Perpendikel und die Hämmerchen erblickte. Und als ihm sogar die Kette und die Feder gezeigt, und bewiesen wurde, daß diese das ganze Werk in Bewegung setze, stand er beschämt da, und bedauerte es, daß er so unsinniges Zeug behauptet habe.

Nicht besser gieng es euch mit dem menschlichen Körper, als ich in den letzten acht Vorlesungen, von dem Grundstoff daraus derselbe gebauet ist, von dem Leben und den natürlichen Folgen desselben, handelte; und ihr verwundertet euch sehr, als ich die einzelnen Theile des Körpers beschrieb; ihre Verbindungen unter einander, und ihre Zwecke anzeigte. Ihr saht es ein, daß er ganz anders beschaffen war, als ihr geglaubt hattet, und ihr würdet euch nunmehr schämen, dasjenige nachzureden, was unwissende Menschen von dessen Bau und Beschaffenheit sagen und behaupten.

Aber so wenig jener Mann durch das einmalige Ansehen der Uhr, ihre innere Beschaffenheit kennen lernte: eben so wenig dürft ihr glauben, daß ihr den menschlichen Körper genau kennet. Hierzu gehört mehr Zeit, ein öfteres Betrachten der einzelnen Theile und ihrer Verbindungen unter eiuander, wie auch eine beständige Erinnerung an das, was ihr gesehen und gehört habt. Eine solche genaue Kenntniß des Körpers muß der Arzt besitzen; aber für euch ist das, was ihr erfahren

fahren habt, hinreichend. Denn ich wollte keine Aerzte aus euch machen, sondern euch nur auf dasjenige vorbereiten, was ich noch in der Folge zu erklären habe. Ich habe zwar auch eine Uhr; ich kenne die Räder in derselben dem äußern Ansehen nach, und weiß auch wozu sie dienen. Allein darum weiß ich es immer noch nicht, woher es kommt, daß sie zuweilen zu schnell oder zu langsam geht. Die Kenntniß, die ich von der Uhr habe, fordert mich auf, daß ich sie vernünftig behandele, damit sie nicht verdirbt, und vor der Zeit unbrauchbar wird. Darum soll euch die Kenntniß des Körpers auch dazu dienen, daß ihr denselben so behandelt, damit die einzelnen Theile desselben nicht verderben, sondern lange brauchbar bleiben. Ihr sollet dadurch veranlaßt werden in gesunden Tagen vorsichtiger zu leben.

Weil es nun sehr oft geschieht, daß einzelne Theile des Körpers, oder auch alle Theile desselben, auf diese oder jene Art, mehr oder weniger unbrauchbar werden, oder leiden, und hieraus derjenige Zustand entsteht, den wir Unpäßlichkeit oder

Krank-

Krankheit nennen; so halte ich es auch für rathsam, euch mit den Ursachen dieser Unpäßlichkeiten oder Krankheiten bekannt zu machen. Nicht etwa um euch die Kunst zu lehren, Krankheiten zu heilen, sondern lediglich um euch in den Stand zu setzen, in solchen Fällen klug und folgsam seyn zu können d. h. nichts zu thun, was die Krankheit vermehrt, sondern alles anzuwenden, was ihre Minderung, oder ihr gänzliches Aufhören, nemlich die Genesung, beschleunigt.

Allein hier treffe ich abermals neue Hindernisse an; ihr habt so viele falsche Begriffe von medizinischen Dingen, die ihr als Heiligthum von euren Eltern ererbtet, oder die Euch Unwissende, großsprecherische Menschen als etwas Wichtiges und Schätzbares anvertrauten. Ihr haltet Dinge für wahr, die kein vernünftiger Mensch für Wahrheit erklären kann. Nun wage ichs kaum, das Lächerliche eurer Meynungen ins Licht zu stellen, weil es euch einfallen könnte, daß ihr aus Achtung gegen eure Voreltern nicht alles hergeben dürftet, was ihr in diesen Stücken von ihnen erbtet, und die allgemeine Sage: „die

Alten waren auch nicht dumm" könnte wohl gar ein Mistrauen gegen meine Lehren erwecken, weil sie euch neu und unbekannt sind. Doch wenn ihr es einseht, daß es ihre Schuld nicht war, wenn sie verkehrte Begriffe von den Krankheiten, ihren Ursachen und der Art sie zu heilen hatten: so werdet ihr auch glauben, daß ich eure Unwissenheit nicht hoch aufnehme. Denn hättet ihr Gelegenheit und Zeit gehabt, so viel zu lernen als ich: ihr würdet gewiß eben so viel wissen.

Aber vielleicht glaubt ihr klüger zu seyn, als eure Vorfahren? Das wäre ein schädlicher Wahn. Zwar will ich es gerne zugeben, daß ihr bessere Kenntnisse in der Wirthschaft erlangtet; daß ihr viele gute Erfahrungen im Ackerbau sammeltet, und daß ihr überhaupt klüger und besser geworden seyd. Aber dieserhalb könnt ihr euch immer noch keine bessern Vorstellungen von dem kranken Körper machen, und eben so wenig wißt ihr, was ihm nachtheilig oder nützlich, nothwendig oder unzulässig ist. So wenig unser Wagner Wiedemann seine schönen und dauerhaften

Wagen mit Eisen beschlagen kann, eben so wenig würde der Schmidt Freudenreich gute und brauchbare Wagen bauen. Alles, was der Mensch von solchen Dingen wissen soll, das muß er erst lernen, und darum müßt auch ihr es lernen, in Krankheiten klug und folgsam seyn zu können.

Doch ich will es beweisen, daß ich die Wahrheit rede, und daß ihr nicht viel klüger als eure Vorfahren seyd. Dies wird mir nicht schwer werden, da ich euch so oft auf der That ertappte. Ihr saht und hörtet es von andern, daß die gesezmäßigen, studirten Aerzte zuweilen den Urin der Kranken verlangen und ansehen, und nun glaubet ihr, dies geschehe, weil sie die Ursachen der Krankheiten aus dem Urin erkennen müßten, und daß dies die einzige und sicherste Methode sey. Wenn nun einer unter euch krank wird: so habt ihr große Noth, bis ihr den Urin auffangt; und habt ihr ihn: so wird er durch einen Boten — der oft nicht einmal weiß, von wem der Urin genommen ist — zum Arzt, oder noch öfter, zu einem unwissenden Menschen, der sich rühmt ein Arzt zu

seyn, getragen, um zu erfahren, was dem Kranken fehle. Nun frage ich, obwohl einer unter euch es gewagt, und etwas von der verdickten Schmiere, die an den Zapfen und Rädern unserer Thurmuhr saß, genommen, zum Uhrmacher in Grünhausen getragen, und von ihm verlangt hätte, daß er an der Schmiere sehe, warum die Uhr nicht richtig gieng und wo es ihr fehlte? Vielleicht hätte der Uhrmacher aus der Zähigkeit derselben vermuthet, daß sie den Umlauf der Räder etwas hemmen könne; aber er würde es gewiß nicht errathen haben, daß der Perpendikel zu weit ausholte, das Kammrad ausgelaufen, und die Spindel gebogen war. Ob ich nun gleich in der siebenden Vorlesung (Seite 306) eine Geschichte erzählte, um euch zu überzeugen, daß die Urinpropheten Betrüger sind: so glaubt ihr doch noch, daß der Arzt nichts verstehe, wenn er sich weigert, aus dem bloßen Ansehen des Urins Krankheiten zu erkennen und Arzneyen zu verordnen. Ja, was das tollste ist, ihr wollt es blos wissen, was euch oder den eurigen fehlt, um die Mittel zur Wiedergenesung selbst wählen, oder die

Wahl einem andern überlassen zu können. Heißt das klug und folgsam seyn?!

Nun weiter; ihr wißt, daß man seinen Nebenmenschen nichts Böses wünschen dürfe; daß dieses ein schlechtes Herz und keine gute Denkungsart verrathe; und nun glaubt ihr, ein Mensch könne dem andern eine Krankheit auf den Hals wünschen, ohnerachtet ihr es an euch selbst erfahren habt, daß Krankheiten durch Erhitzung, Erkältung, Ueberladung durch Speise und Trank, oder auf eine andere natürliche Art entstanden. Sobald ihr nun an euren Kranken Zufälle bemerket, die ihr vorher an keinem andern gesehen habt; oder, wenn ihr es nicht begreifen könnt, woher die Zufälle entstehen und warum sie so lange anhalten: so glaubt ihr gleich, es gehe nicht von rechten Dingen zu; es stecke etwas übernatürliches dahinter; der Kranke sey behext oder beschrieen. Nach den eingebildeten Ursachen der Zufälle, wählt ihr dann auch die Mittel; und weil ihr glaubt, daß in solchen Fällen die Arzneyen nichts vermögen: so sucht ihr den Mann, der sich anbietet, gegen ein Stück Geld, die Sünden des Bösewichts, der

die Krankheit verursachte, auf sich zu nehmen, und also für ihn Buße zu thun d.h. zu büßen, und dadurch die Krankheit zu heilen. Das kommt mir gerade so vor, als wenn ich einem andern den Auftrag geben wollte, für mich zu zu essen, um dadurch meinen Hunger zu stillen; oder wenn sich ein anderer anböte, für mich den Urin zu lassen, wenn ich einen Drang dazu fühlte. Würdet ihr nicht lachen, wenn jemand behauptete, er habe es gefühlt, daß ihm ein andrer mit Schlägen bedrohet hätte?

Auch habe ichs mit wahrem Leidwesen sehen müssen, daß so oft um eines einzigen Kranken willen, eine ganze Familie müssig gieng, und darüber in Verfall gerieth, ohne daß dem armen Kranken dadurch geholfen war. Weinende Verwandte, und dienstfertige Freunde hatten sein Lager umringt, und jeder Nachbar drängte sich hinzu, um seinen guten Rath, seine Speisen, Getränke und Arzneyen an den Mann zu bringen. Aber der Kranke starb, schneller oder langsamer, je nachdem die Speisen und die Getränke, die Arzneyen und die übrige Behandlung, seiner Krankheit Nahrung gaben. Und wenn auch

dessen

dessen ohnerachtet, zuweilen eine gute Natur, den Sieg über die Krankheit, und über die verkehrte Behandlung davon trug: so war doch der Mensch zu bedauern, der unter so vielen Hindernissen und Schädlichkeiten genesen mußte. Erst dann, wenn man die Krankheit seines Freundes und alles was demselben zuträglich oder nachtheilig ist, kennt, erst dann sage ich, kann man ihn warten, laben, erquicken und pflegen; da man sonst Gefahr läuft, ihm statt Balsam Gift zu reichen, und ihn statt zu pflegen, zu ermorden.

Weil nun, fuhr der Herr Pfarrer fort, unser Dorf in vielen Stücken gegen die benachbarten Ortschaften sich so vortheilhaft auszeichnet: so wäre es doch eine große Ehre, wenn es auch wegen seiner wohlgebildeten, gesunden und alten Bewohner, berühmt und bekannter würde; und wenn es immer weniger Selbstmörder in demselben gäbe: so würde sein Ruf noch größer seyn. Wir würden andern zum Beyspiele dienen, daß schlechte und rechte Bauersleute, ihre Pflichten eben so gut und wohl besser erfüllen können, als die Gelehrten und Vornehmen. Wir würden es

diesen durch Thatsachen beweisen, daß Gottes Seegen die guten Handlungen der Menschen begleitet, und daß der Tod der Sünden Sold sey. Ich wiederhole die Bitte und das schreckliche Wort noch einmal: Werdet keine Selbstmörder! wenn es gleich überall so viele Selbstmörder giebt; d. h. behandelt den zur Gesundheit und langen Dauer bestimmten und geeigenschafteten Körper so, daß er länger dauere, als bisher geschah. Werdet in gesunden Tagen vorsichtiger und in Krankheiten klüger und folgsamer! und achtet der Thoren nicht, die über diese Vorsicht, Klugheit und Folgsamkeit spotten. Vielmehr laßt euch ihre Unvorsichtigkeit, Dummheit und Widersetzlichkeit zum Beweise dienen, daß sie im Denken, Wollen und Thun keineswegs besser geworden sind, wie es doch unser Vorsatz ist, seyn und bleiben soll. O! wie würde ich mich freuen, wenn meine Milbheimer nur eines natürlichen Todes stürben, und keiner sich selbst ums Leben brächte!

Bey diesem Worten rollten dem guten Herrn die Thränen über die Backen, und man

man sah es ihm an, daß er das schreckliche Wort ungern ausgesprochen habe; daß ihm das Betragen seiner Gemeinde sehr zu Herzen gieng, und daß es ihm wahrhaft darum zu thun war, daß es immer besser in Mildheim werden sollte.

Als er sich nun wieder etwas gefaßt hatte, gab er den Zuhörern folgendes Verschen mit auf den Weg:

So will ich denn mit Sorgfalt meiden,
Was meines Körpers Wohlfahrt stöhrt;
Daß nicht, wenn meine Kräfte leiden,
Mein Geist den innern Vorwurf hört:
Du selbst bist Stöhrer deiner Ruh,
Du zogst dir deine Leiden zu.

Neunte Vorlesung.

Die Mildheimer werden durch schlechtdenkende Menschen gegen ihren guten Herrn Pfarrer aufgehetzt, daß sie glauben, es wäre ihnen zu viel geschehen. Nachdem sie aber einigermaßen beruhiget sind, behauptet der Herr Pfarrer, daß der Mensch zur Gesundheit bestimmt sey, und daß das Noth- und Hülfsbüchlein die besten Vorschriften zur Erhaltung der Gesundheit in sich fasse; welches sie aber nicht glauben wollen.

Die Rede des Herrn Pfarrers, vorzüglich das, was er am Schluß derselben gezeigt hatte, wirkte nicht wenig auf die Mildheimer. Verschiedene von den Zuhörern griffen in der Stille in ihren Busen, überdachten ihr bisheriges Betragen in gesunden und kranken Tagen, und mochten es wohl einsehen, daß er dieses mit allem Recht getadelt habe. Einige aber verdroß es sehr, daß sie sich die Wahrheit hatten sagen lassen, und andere behaup-

behaupteten sogar, man dürfe es nicht so hingehen lassen, daß er ihre verstorbenen Freunde und Verwandten, für Selbstmörder erklärt habe. Kurz es war eine Gährung im Dorfe, die aber nicht sehr bemerkbar wurde, weil niemand seine eigentlichen Gesinnungen an den Tag gab, indem die Anhänglichkeit an den guten Lehrer, dieses immer zurück hielte.

Aber in der Stadt Grünhausen, wo eine Hofhaltung war, machte diese Rede viel Aufsehen. Daselbst gab es sehr viele recht manierliche und höfliche Menschen, daß man glauben konnte, sie wären im Denken, Wollen und Thun viel besser als andre geworden. Das war aber bloßer Schein, und nur eine äußere Politur; denn alle nur erdenklichen Sünden giengen unter ihnen im Schwange; ja die mehresten glaubten sogar, daß ihnen das Sündigen recht wohl stehe, und daß es der liebe Gott nicht so hoch aufnehmen werde, wenn es nur recht manierlich und nicht so plump geschehe. Dies hatte dann die Folgen, daß man den schlechtesten Schandbuben nicht verachtete, sondern ihn ehrte und hochschätzte, wenn er Geld und

Güter

Güter besaß, oder in großen Ansehen und in hohen Aemtern stand. Man gieng sogar so weit, daß man es solchen Menschen nicht übel nahm, wenn sie eine garstige Krankheit hatten, und wenn sie diese auch andern, öfters jungen, unschuldigen Menschen mittheilten. Diese und ähnliche Gräuel, vor welchen unsern Voreltern die Haut schauderte, nannte man Galanterien, und ein galanter Mensch durfte sich seiner Schandthaten eben so öffentlich rühmen, als ein braver Soldat seiner Feldzüge und Bleßuren.

Wer in dieser Stadt in Anstellung neuer Lustbarkeiten recht erfinderisch war, den achtete man höher als den bravsten Mann, der an der wirklichen Verbesserung, d. h. an der Kultur der Menschen arbeitete. Darum fehlte es keinen Tag an neuen Ergötzlichkeiten, und über diese vergaß man die Gesundheit ganz. Aber dafür erreicht auch selten einer ein hohes Alter. Und wenn auch hie und da einer die zu schnelle Abnahme seiner Kräfte spürte; wenn man es bemerkte, daß die ungebundene Lebensart das Leben verkürze, und es auch wohl noch Zeit war, durch Aenderung dersel-

derselben das Leben noch einige Zeit zu erhalten: so überredete einer dem andern, daß es wohl hierzu zu spät seyn möchte, und daß es wohl am klügsten sey, die noch übrigen wenigen Tage, in Saus und Braus zu genießen.

Weil nun diese Menschen glaubten, es gehöre die Religion nur für die groben, unpolirten Menschen: so half es den Pfarrern dieser Stadt wenig, wenn sie die Sünden der polirten Einwohner in ihrer wahren Scheußlichkeit darstellten. Sie wurden dann ausgelacht, oder auf eine unerlaubte Art gekränkt, verfolgt und gemißhandelt. Mehreremale hatten sie es auch versucht, den Regenten um seinen Beystand und Schutz zu vermögen; weil dieser aber weder etwas Gutes begünstigte, noch etwas Böses misbilligte, und alles seinen Räthen überließ, die er für gute Menschen hielt, weil sie sehr fein und polirt waren: so richteten sie nichts aus. Ja es nahmen sogar einige Geistliche die Sitten der Hofleute an, so daß man sie in öffentlichen Gesellschaften von diesen nicht mehr unterscheiden konnte.

Nun hatten doch die freymüthigen Aeußerungen des Herrn Pfarrers Starke großes Aufsehen erregt, und es mochte wohl manchem eingeleuchtet haben, daß die muthwillige Zerrüttung der Gesundheit und die daraus folgende Verkürzung des Lebens, allerdings ein Selbstmord sey. Allein, wenn sie dann auch den Vorsatz faßten, sich zu bessern: so fehlte es nicht an guten Freunden, die diese sogenannten Grillen zu verbreiten suchten, die den Herrn Pfarrer Starke einen Schwärmer nannten, und dessen Gemeinde für einfältige Schaafe erklärten. Darum spottete man über das, worüber man ernsthaft hätte nachdenken sollen; man bemühte sich sogar den guten Herrn Pfarrer als einen Verläumder darzustellen, und ihm den Verdacht beyzulegen, daß er alle ehrlich und seelig verstorbene Menschen, im Grabe beschimpft habe.

Dem Herrn Pfarrer kam dieses alles zu Ohren. Aber es ärgerte ihn nicht, daß man seine Redlichkeit verkannte und seine guten Gesinnungen so misdeutete; vielmehr bedauerte er die armen irrenden Menschen von ganzem Herzen, und es that ihm sehr leid,

daß man die Politur oder das Besser scheinen, mit der Kultur, oder dem in Denken, Wollen und Thun Besser geworden seyn, verwechselte, weil er es wußte, daß die Politur den Menschen zu vielen sündlichen Handlungen verleitet, bey welchen die Gesundheit sehr oft aufs Spiel gesetzt wird, und daß die polirten Menschen sehr leicht einander zu dergleichen Handlungen verleiten; daß dieses aber bey den kultivirten nicht so leicht angehe, und daß der Mensch, indem er in Denken, Wollen und Thun immer besser wird, auch so lebt, daß seine Gesundheit nicht leidet, sondern, vielmehr geschätzt, und dann auch sorgsamer behandelt und länger erhalten wird. Darum faßte er aufs neue den Vorsatz, seine Gemeinde immer mehr nnd mehr zu kultiviren; ihnen kein erlaubtes Vergnügen zu verwehren, und sie zugleich zu einem manierlichen Benehmen gegen ihres Gleichen und gegen andere aufzufordern.

Weil nun aber die Bewohner der in der Nähe der Stadt liegenden Dörfer, größtentheils die äußere Politur der Städter angenommen

nommen hatten: so ahmten sie diesen auch in allen Stücken nach; und weil sie glaubten, es gehöre das Spotten über religiöse Dinge zum Vornehmthun, und ein gebildeter Mensch müsse die Stillen und Guten im Lande auslachen, und die, welche sich bemühen, im Denken, Wollen und Thun immer besser zu werden und andere besser zu machen, für Narren zu erklären: so folgte auch hieraus, daß sie sich über den Herrn Pfarrer Starke lustig machten.

Als daher einige Mildheimer in die Stadt zu Markte giengen, und sich in einem Gasthof durch Speise und Trank erquicken wollten: trafen sie verschiedene benachbarte Bauersleute an, die sie auslachten, foppten und gegen ihren Pfarrer aufhetzten. Man gab ihnen sogar mancherley Rathschläge, um den ihnen angethanen Schimpf zu rächen. Hierdurch wurden sie denn noch mehr in dem Wahne, daß ihnen der Herr Pfarrer Unrecht gethan habe, bestärkt. Ja es gieng soweit, daß die mehresten den Entschluß faßten, seinen Vorlesungen nicht mehr beyzuwohnen, und dieses laut zu erklären, wenn sie wieder in die Stadt oder zu andern Bauersleuten kommen würden.

Dieß

Dies wäre auch wohl geschehen, hätte der Schulze Andreas Willig sich nicht ins Mittel geschlagen und der versammelten Gemeinde vorgestellt, daß sie sich dadurch lächerlich machen würden, und daß man lieber den Herrn Pfarrer um eine bestimmtere Erklärung bitten möchte. Dies wurde denn einmüthiglich beschlossen, und dem Schulzen der Auftrag hierzu ertheilt.

Nachdem nun der Hr. Pfarrer die Gesinnungen seiner Zuhörer durch den Schulzen erfahren und diesen gebeten hatte, daß er die Mildheimer an dasjenige, was er in der ersten Vorlesung (Seite 47 bis 52) von dem zu geschwind leben, und vor der Zeit sterben gesagt hatte, erinnern möchte: so entschloß er sich die 40te Nummer das Noth- und Hülfsbüchleins vorzunehmen, und die in der 39ten Nummer übriggebliebenen Artikel zu einer andern Zeit zu erklären.

Als nun durch das Zureden des Schulzen, und auch aus Neuzierde, um zu sehen wie der Hr. Pfarrer sich benehmen werde, die mehresten der gewöhnlichen Zuhörer zur gesetzten

Stunde versammelt waren, wurde folgendes auf der 320ten und 321 Seite des **Noth- und Hülfsbüchleins** vorgelesen.

„Der himmlische Vater will haben, daß wir eine gewisse Zeit auf Erden leben und diese Zeit über im Denken, Wollen und Thun immer besser werden sollen. Er weiß es aber allein, wenn es für uns gut ist, daß wir sterben: und wenn diese Zeit kommt, nimmt er uns durch Schwachheit des Alters oder eine Krankheit zu sich ins ewige Leben. Weil wir nun diese Stunde nicht wissen: so dürfen wir unser Leben nicht abkürzen, sondern wir müssen vielmehr sorgfältig darauf bedacht seyn, unsere Gesundheit und unser Leben so lange als nur möglich zu erhalten.“

Dies erklärte er also: Wenn Gott will, daß wir unsere Gesundheit erhalten, und dadurch zugleich unser Leben verlängern und im Denken, Wollen und Thun immer besser werden sollen: so will er nicht allein dadurch uns selbst glücklich machen, — wie ich dieses in der achten Vorlesung (S. 306) gezeigt habe — sondern er will auch dadurch diese Welt immer so gut

und

und so schön erhalten, wie sie im Anfange war. Nun kann aber die Welt nicht schön und gut seyn, wenn die auf derselben lebenden Geschöpfe häßlich sind. Darum bestimmte er alles auf derselben zur Gesundheit. Er sahe nach vollendeter Schöpfung, daß alles, was er gemacht hatte, gut war, d. h. mit andern Worten: alles was lebte und webte, war gesund. Darum ist kein Geschöpf gut, wenn es nicht gesund ist, und aus der Gesundheit der Geschöpfe entspringt ihre Schönheit.

Damit nun die Welt immer schön und gut bleibe, und auch in diesem Stücke Gottes Wille geschehe auf Erden: so bemerkt man überall in derselben ein Streben nach Gesundheit. Die Pflanzen breiten ihre Wurzeln aus, um feste zu stehen, und ihre Nahrung zu erhalten. Sie wachsen hoch empor nach Verhältniß ihrer Größe, damit die Nachbaren ihrer Gesundheit und dadurch ihrer Schönheit und Güte keinen Abbruch thun. Die Insekten suchen ihre Nahrung mit vieler Thätigkeit; sie bauen ihre Wohnungen mit Sorgfalt; sie sorgen für ihre Sicherheit und wenden alles an, ihre Gesundheit zu erhalten, und dadurch gut und

schön zu bleiben. Die Vögel thun das nehmliche, und das Bestreben der vierfüßigen Thiere, immer gesund zu bleiben, wird da, wo sie in der Freyheit leben, durch sehr merkwürdige Beweise bestätigt. Alles also erfüllt dadurch einen Theil seiner Bestimmung. Die Welt bleibt immer gut oder schön, und man übersieht die kranken oder häßlichen Geschöpfe durch die überlegene Zahl der Gesunden oder Schönen.

Auch der Mensch ist von Gott zur Gesundheit bestimmt; denn wie könnte er sonst die Zierde der schönen Welt seyn? Darum ist ihm die Pflicht, gesund und gut zu bleiben, tief in sein Herz eingeprägt, und es hält schwer sie zu verläugnen. Allenthalben wird er dazu aufgefodert. Seine Augen suchen, ohne daß er ihnen gebietet, die Beweise der Gesundheit oder der Schönheit der Welt, überall auf, und er weilt so gerne, da, wo er sie findet. Wenn der Frühling und Sommer die Fluren durch unzählige Blumen schmücken: so betrachtet er die vollkommensten unter denselben mit mehrerer Aufmerksamkeit, indem er die unvollkommenen, die um und neben ihnen stehen nicht achtet.

tet. Würde er es untersuchen, wodurch diese Blumen sich gegen so viele ihres Gleichen auszeichneten: so würde er bald gewahr werden, daß ihre Gesundheit die Ursache ihrer Vollkommenheit und ihrer Schönheit war. Darum gefallen euch die vollkommen grünenden Saaten, die starken Halmen und die vollen Aehren, nicht um des Vortheils willen, den sie euch versprechen — denn dieser fließt ja nicht überall euch zu — sondern das Bewußtseyn, daß diese Pflanzen g e s u n d sind, erregt diese angenehmen Gefühle. Die kraft- und saftvollen Bäume, und die an ihnen hangenden vollkommnen Früchte, betrachtet ihr mit Wohlgefallen. Unter einer Heerde Vieh, die euch begegnet, sucht ihr so lange, bis ihr die vollkommensten unter derselben findet, um euer Auge an ihren Schönheiten zu ergötzen. Auch in der Gesellschaft gesunder Kinder, rascher Jünglinge und blühender Mädchen, fühlt ihr euch so heiter und so froh. Der rüstige Mann, und das eben so kraftvolle Weib, tragen euch das Panier der Freundschaft entgegen, und ihr drängt euch zu dem Greise, welcher noch mit männlicher Stärke

daher schreitet, und dessen Augen Feuer und Lebhaftigkeit verrathen.

Aber mißmuthig und niedergeschlagen schleicht ihr durch Pflanzen- und Blumenarme Gegenden; der Anblick einer spärlichen Saat, schwacher Halmen und kleiner Aehren; die verkümmerten Bäume, an welchen kleine, unvollkommene Früchte hangen, erregen unangenehme Gefühle, und das ungesunde, verkrüppelte Vieh euer Mitleiden. Auch werdet ihr nicht heiter und froh, wenn ihr viele schwächliche, kranke und elende Menschen findet. Kurz es ist euch höchst unangenehm, wenn ihr den Theil der Welt, in welchem ihr euch befindet, nicht so gut oder so schön findet, als er nach dem Willen des Schöpfers seyn sollte.

Hier hielt der Herr Pfarrer einige Augenblicke inne, um zu bemerken, welchen Eindruck er auf die Zuhörer gemacht habe. Da stand Ernst Wiedemann auf und sagte: Ehrwürdiger Herr, ich erinnere mich noch, daß der seelge Herr Pfarrer Wohlgemuth in der am zweyten heiligen Ostertage gehaltenen

nen Predigt sagte: „daß wir die Absicht Gottes redlich erfüllen und recht schöne Ebenbilder von ihm werden sollen," und mein Gewissen giebt mir das Zeugniß, daß er die Wahrheit redete. Wenn ich zu meinem 7 Meilen von hier wohnenden Schwiegervater reise: so sehe ich mich beständig nach schönen Blumen, Wiesen, Feldern, Bäumen und Menschen um. Da werde ich denn so heiter, wenn ich in die schöne Aue komme, wo alles grünt und blüht, als wäre es das Paradies. Und wenn ich denn das Leibregiment des Fürsten sehe, welches aus lauter schönen, gesunden Menschen besteht: dann lacht mir das Herz im Leibe, ob sie mich gleich nichts angehen, und ich sogar noch zu ihrer Unterhaltung ein beträchtliches beytragen muß. Aber, wenn ich nach Würkhausen komme, wo die große Kattunfabrik ist, wo die armen Meister den ganzen Tag auf den Weberstuhle sitzen müssen, und die Weiber sammt den kleinen und großen Kindern zum Baumwollenspinnen über die Gebühr angehalten werden: dann überläuft's mich eiskalt, und ich mache, daß ich fortkomme; denn alle die schönen Häuser in der Stadt und die prächtigen Gärten, die in

der Nähe sind, wollen mir nicht gefallen, weil die Menschen wie die Leichen aussehen, und selten einer ein gesundes Ansehen hat. Da dachte ich denn oft darüber nach, daß die Welt wohl nicht so schön wäre, wenn viele Menschen ihre Gesundheit aufs Spiel setzten, daß sie krank und elend würden.

Wohl habt ihr Recht Gevatter, sagte der alte Schmidt Wilhelm Freudenreich; mir wiederfuhr das nemliche, als ich in W— in Arbeit stand. Gern hätte ich mir des Sonntags und an den Feyertagen, in den dasigen Lustgarten etwas zu Gute gethan, indem es jedermann erlaubt war, alles zu besehen, und in den ebenen Gängen spatzieren zu gehen. Aber die Menschen die ich da antraf, gefielen mir nicht, und verderbten mir jedesmal das Vergnügen, das ich mir machen wollte. Betrachtete ich etwa eine schöne Anlage: so kamen zierlich geputzte Kinder mit dicken Bäuchen, krummen Knieen und häßlichen, leichenblassen Gesichtern daher gewatschelt, gerade wie die Kinder der Zaunemannin. Oder es hinkte ein junger Herr mit einem Altenmanns-Gesichte an einer

Krücke herum; oder ein anderer konnte vor Mattigkeit die dürren Schenkel kaum erheben, und mein Vergnügen nahm sogleich ein Ende. Gieng ich von da weg, um einen schönen Wasserfall zu betrachten: so kam mir vielleicht ein Mädchen mit geschwollenen Füßen entgegen, die sich zu Tode husten wollte. Und wollte ich mich setzen: so fand ich die Bänke größtentheils mit Menschen besetzt, die gelb, kupfrig und fleckig im Gesichte aussahen. Da stand ich denn oft halbe Stunden auf einer Stelle, und betrachtete den schönen Garten; aber immer kam es mir vor, als wenn ihm etwas fehle, und als wenn die Menschen nicht so vergnügt wären, als ich. Die mehresten schlichen mit niedergeschlagenem Kopfe in den Gängen umher, und sahen immer vor sich hin, als hätten sie ein Verbrechen begangen; oder sie rannten, als wenn ihnen der Kopf brennte. Wieder andere waren in Gesprächen so sehr vertieft, daß sie an die Spaziergänger anprallten. Ja, wenn ich die Wahrheit sagen soll: so waren die schönen Kleider das Beste an den Menschen, und es schien mir, als wenn sie sich bloß putzten, um ihre Häßlichkeit zu verbergen, und über die Klei-

dungen der andern zu spotten. Zwar gab es mit unter auch wohl einen gesunden und schönen Menschen, und wenn mir so einer begegnete: dann hätte ich ihm jedesmal die Hand reichen, und mit ihm gehen mögen. Dazumal fiel es mir schon ein, daß eine Welt voll häßlicher, kranker Menschen unmöglich schön seyn könne, und daß auch dieser Garten erst dann recht schön seyn würde, wenn alle, oder doch die mehresten Spaziergänger gesund wären, und so mit einander über die Schönheit des Gartens sprächen.

An den schönsten Sommerabenden war dieser Garten größtentheils mit liederlichen Menschen angefüllt; oder es schlichen solche hinein, die sich bey Tage nicht hineingetrauten. Aber auf der Straße, da war Leben. Alles rannte in die Komödienhäuser, zu den Gauklern, Seiltänzern und auf die Tanzböden, wo man bis an den lichten Morgen schwärmte. Oder wurde etwa ein armer Stier mit Hunden gehetzt: dann waren alle Straßen voll, um in den Hetzgarten zu kommen, und die Zuschauer jauchzten und frohlockten, wenn das arme

Thier

Thier kraftlos zu Boden fiel, daß man glaubte, es wäre etwa der ganzen Menschheit ein Heil wiederfahren. Das wollte mir durchaus nicht gefallen, und es kam mir oft so vor, als wären alle Einwohner ausgeartet. Und wie ich einmal diesen Gedanken hatte, konnte ichs nicht mehr unter denselben aushalten, und ich machte, daß ich fort kam. Da war mir denn sowohl ums Herz, als ich aufs Land kam, wo die Menschen ein gesundes Ansehen hatten. Alles schien mir ein Garten zu seyn, in welchen lauter Menschen wie Adam und Eva spatzierten. Darum kann ichs nicht begreifen, wie man diese Stadt schön nennen kann. Mir gefällt ein kleines Dorf, in welchem die Menschen gesund, fröhlich und heiter aussehen, viel besser.

Diese Erzählungen der beyden Männer benützte der Herr Pfarrer noch, um seine vorigen Behauptungen zu bekräftigen. Auch sagte er, daß der Mensch sich vor allen übrigen Geschöpfen der Erde schämen müsse, wenn er seine Bestimmung zur Gesundheit verläugnen, u. nicht auch das Seine zur Erhaltung der Schönheit der Welt beytragen wollte; daß man sich

an

an andre Menschen, die ihre Pflicht nicht erfüllen, gar nicht kehren und etwa glauben dürfe, es könne doch wohl nicht viel helfen, wenn nur einige Menschen ihre Gesundheit zu erhalten suchten; dies wäre eine lächerliche Entschuldigung. Der Mensch fände ja Aufforderung genug dazu; er träfe ja überall in der Welt, Menschen, Insekten und Thiere genug an, die so emsig und thätig ihrer Bestimmung nachkommen, und dieses gleichförmige Streben nach einem Ziele, nach der Gesundheit und nach langem Leben, erzeuge eine so innige Freundschaft, daß die Welt ein wahres Paradies für ihn werde, in welchem er dann als die erste Zierde erscheine u. s. w.

Das muß ein glückliches Leben seyn! sagte der alte Schmidt Freudenreich. Allerdings, erwiederte der Herr Pfarrer, und es ist sehr merkwürdig, daß selbst diejenigen, welche ein solches Leben führen könnten, gar keine Neigung dazu zeigen. Dieß konnte der Schmidt Freudenreich nicht begreifen. Auch die übrigen Zuhörer gaben ihre Verwunderung hierüber zu erkennen, und jeder wußte seine Worte dazu zu geben. Lange schwieg der

der Herr Pfarrer hierzu stille; aber endlich sagte er, daß auch sie zu diesen Menschen gehörten, und daß ihnen nicht viel daran liege, ob sie gesund oder krank, und die Welt schön oder häßlich sey.

Da erstaunten die Zuhörer und sahen einander an. Als dies der Schulze, Andreas Willig bemerkte, befürchtete er, die Gemeinde würde aufs neue sich für beleidigt halten, und hieraus nichts gutes entstehen: darum äußerte er, daß ihnen in diesem Stücke wohl Unrecht geschähe; daß ein jeder seine Gesundheit recht gerne erhalten, so ein glückliches Leben führen, sich eine recht schöne Welt wünschen, und alles dieses sich auch verschaffen würde, wenn er es nur wüßte, wie er es anzufangen hätte, und daß ihnen die Anweisung hierzu mangele. Wie? fiel ihm der Herr Pfarrer ins Wort: habt ihr nicht die beste Anweisung hierzu längst in Händen? Aber der Schulze bekannte, daß er hiervon gar nichts wisse. Da schüttelte der Herr Pfarrer den Kopf, und als er noch verschiedene von den Zuhörern fragte, und er keinen fand, der ihm diese Anweisung nahmhaft

machen

machen konnte, nahm er das Noth- und Hülfsbüchlein und laß also:

„Willst du in diesen Stücken — d. h. in der Erhaltung der Gesundheit und des Lebens — deine Pflicht thun: so halte 1.) die Lebensordnung in gesunden Tagen nach den Lehren des Altvaters Jesus Sirach, und den Exempeln die hin und wieder in diesem Büchlein beschrieben sind. Mein Kind, spricht der Altvater, gesund seyn ist besser denn Gold, und ein gesunder Leib, besser denn groß Gut.“

Während der Herr Pfarrer dieses las, wurden die Zuhörer sehr unruhig und redeten so laut, daß er inne halten mußte. Als nun demohngeachtet der Lärmen fortdauerte, und er es endlich bemerkte, daß sie mit dieser Lebensordnung znr Erhaltung der Gesundheit und des Lebens nicht zufrieden waren: so verlangte er, daß jeder einzeln seine Meynung sage.

Da stand Hanß Ilte auf und äußerte, daß er als ein Bauersmann die in dem Noth- und Hülfsbüchlein stehende

Lebens-

Lebensordnung nicht befolgen könne, weil sein Hauswesen dadurch in Unordnung gerathen würde. Dieser Meynung war auch Michael Schütz, und dieser setzte noch hinzu: daß es ein gar ängstliches Leben seyn müsse, wenn man sich an diese Lebensordnung binden wollte. Auch der alte Schuhmacher, Meister Stiefel, behauptete, daß ihm der Appetit sogleich vergehen würde, wenn er bey jedem Gericht erst bedenken und erwägen sollte, ob es ihm auch zuträglich wäre, und daß der Arme wohl froh seyn müsse, wenn er seinen Magen füllen und seinen Hunger stillen könnte. Ein guter Schnaps macht alles wieder gut, sagte der alte Jäger Christian Frühauf, und es würde mit der Jägerey bald zu Ende gehen, wenn unser eins erst nach dem Wetter sehen, sich vor der Kälte und Nässe fürchten, oder erst in den Schenken fragen wollte, ob das Bier sauer sey, oder ob es noch nicht ausgegohren habe. Der Meynung bin ich auch, sagte der Müller Ortmann, und wenn ich ein Leben führen wollte, wie es in dem Noth- und Hülfsbüchlein verlangt wird: so müßte ich entlaufen. Mir ist Tag so, wie Nacht, und Nacht, wie Tag, und ich komme oft in

einem

einem Jahre nicht zweymal ins Bette, sondern liege auf der Bank, dicht hinter dem Ofen; von da gehe ich in die kalte Mühle, oder heraus an das Wasserrad, und wenn ich friere, daß ich mit den Zähnen klappere, krieche ich wieder hinter den Ofen. Auch ich muß es so machen, sagte der alte Schmidt Freudenreich; oft wenn ich mich am Ambose erhitzt habe, daß ich schwitze wie ein Braten: so giebt's etwa ein Pferd zu beschlagen, oder sonst eine Arbeit, die ich draußen, oder wohl gar in der Zugluft verrichten muß. Schadet alles nichts! sagte Tobias Ehrmann. In meiner Stube lauft das Wasser an den Wänden herunter, und die Mistgauche tritt mir bis ins Vorhaus. Ich esse alles, was mir vorkommt, und wenn ich nichts habe, leide ich Hunger. Darum kann ich es nicht begreifen, warum die Aerzte die feuchten Wohnungen für ungesund halten, und es verlangen können, daß der Mensch immer gute Speisen, und diese zu rechter Zeit genießen soll. Die Herren haben gut schwatzen, sagte Elias Schwarzkopf. Wollte doch der Grünhauser Doctor behaupten, meine Schwägerin habe sich durch den Aerger

den

den Tod zugezogen, und ich merke doch nicht, daß mir die Bosheit schadet, indem ich mich täglich über das schlechte Gesinde ärgere, und gewöhnlich während des Essens, so daß ich oft vor Zittern und Beben die Gabel kaum halten kann. Wird euch nichts thun, sagte Sybille Schneider, heißt es doch auch, der Schrecken wäre so schädlich; aber wäre das wahr: so müßte ich längst begraben seyn. Ihr wißt es alle, daß ich täglich über meinen Adam erschrecke, wenn er das böse Wesen bekommt, und dennoch bin ich gesund wie ein Fisch. Und wer kann seine Kinder so reinlich halten, wie die vornehmen Leute, sagte die Knollin. Ich sehe auch nicht, daß ihnen die Unreinlichkeit schadet, und die so schön geputzten Kinder der vornehmen Leute, sind ja gewöhnlich krank. Ach mit dem schaden mag es seyn wie es will, sagte die Abendrothin; da hat der Herr Pfarrer der Andersen das Kaffeetrinken verboten, weil es ihr so schädlich seyn soll; aber ich trinke ihn alle Tage dreymal, und spüre doch nichts; auch merke ich nicht, daß mir der Kuchen etwas thut, ob ihn gleich die Doctores für ungesund halten. Kurz, die Weiber

hatten mancherley zu erinnern, und jede brachte ihre Meynung zu Markte.

Als nun der Lärm gar zu groß ward, nahm der Herr Pfarrer das Wort, und sagte: Ich merke es wohl, daß ihr den Altvater Sirach nicht versteht und die in dem Noth- und Hülfsbüchlein beschriebene Exempel zu eurem Besten nicht benutzet, sonst würdet ihr solche lächerliche Aeußerungen nicht thun. Aber es geht den mehresten Menschen so; sie stellen sich die Sorge für die Gesundheit als etwas ängstliches vor, und glauben, man könne dabey seines Lebens nicht froh werden. Dies ist aber grundfalsch. Man darf, um die Gesundheit zu erhalten, nicht ängstlich um sie besorgt seyn; man hat es nicht nöthig, allezeit und bey jeder Speise zu bedenken, ob sie wohl schade; man braucht die Speisen nicht abzuwiegen, und die Getränke nicht abzumessen, oder an das Wetterglas zu sehen, wenn man in die freye Luft gehen will. Auch darf man nicht fürchten, sogleich krank zu werden, wenn man etwa ein paar Stunden auf einer Stelle gesessen, oder seine Kräfte durch körperliche Arbeiten etwas mehr als ge-

wöhnlich

wöhnlich angestrengt hat. Wer allzu ängstlich um seine Gesundheit besorgt ist, der lauft Gefahr sie zu verlieren, und ich würde mirs zur Sünde anrechnen, wenn ich euch zu einer solchen Aengstlichkeit verleiten wollte. Im Gegentheil ist es besser, wenn man nach und nach sich an alles gewöhnt, was dem Körper nicht gerade zu schädlich ist, und ihn auf diese Weise gewissermaßen abhärtet. Dadurch lernt er einige Abweichungen von der Lebensordnung ertragen, und der Mensch hat es nicht nöthig, immer auf die strenge Befolgung derselben zu denken, indem er zuweilen in eine Lage kommt, die ihm dieses nicht erlaubt.

Man sieht es, fuhr er fort, wie viel auf die Gewohnheit ankomme. Der Schmidt, welcher von Jugend auf gewohnt ist, mit dem erhitzten Körper in die Kälte zu gehen, wird nicht so leicht den Schnupfen oder den Husten bekommen, als der Schneider, der beständig in der Stube sitzt. Der Jäger kann eher etwas zu viel essen, saueres, ungegohrnes Bier trinken, in der Nässe und Kälte bleiben, als der Leineweber. Der Bauersmann wird eine

schwere Speise leichter verdauen, als der Uhrmacher; der Tagelöhner in einer nassen, dumpfen Wohnung eher gesund bleiben, als der Schulmeister; der Klemperer wird den Kohlendampf eher ertragen, als der Schuhmacher; der Müller das Nachtwachen leichter als der Gelehrte; dem an das Aergern und Zanken gewöhnten Ackermanne, wird eine Aergerniß nicht so viel schaden als mir u. s. w.

Hätte aber der Schmidt eine Anlage zur Gicht; so würde er die schnelle Abwechselung der Hitze und der Kälte nicht ohne Nachtheil ertragen. Dem Jäger mit einem schwachen Magen, würden die mancherley Speisen und Getränke nicht wohl bekommen. Der Tagelöhner mit einer Anlage zur Auszehrung, würde in der nassen Stube bald krank werden. Dem Klemperer mit einer Anlage zur Engbrüstigkeit, würde der Kohlendampf sehr bald den Tod bringen. Und wenn Kinder von gesunden Eltern geboren werden, können sie die Unreinlichkeit eher ertragen, als wenn ihre Eltern kränklich waren. Es trägt, wie gesagt, die Gewohnheit und Beschaffenheit des Körpers viel dazu bey, wenn der Mensch ungestraft gegen die Lebensordnung sündigen kanen

Haben.

Haben aber ausgestandene Krankheiten die Beschaffenheit des Körpers geändert: so darf man nicht mehr so leben, als vor derselben. Sind z. B. die Lungen des Schmidts durch Krankheit sehr geschwächt worden: so kann er den Hammer nicht mehr so gut führen; und wenn der Jäger nach einem Brustfieber, Blutspeyen behielt, wird er nicht mehr so anhaltend, Berg auf, Berg unter laufen können. Hat der Leineweber die goldene Ader: so wird er das Sitzen nicht wohl ertragen, und der Tagelöhner, dem durch die Ruhr die Eingeweide geschwächt wurden, wird keine schweren Speisen verdauen, sondern bald von Blähungen und andern Uebeln geplagt werden. Erzeugt sich in einem geschwächten Magen Säure und Schärfe: so wird die Milch, der Kaffee, und der Kuchen das Sodbrennen, und das saure Aufstoßen vermehren u. s. w.

Dieser Zustand des Körpers, kann sich aber auch durch die Thätigkeit der Lebenskraft wieder ändern, und die Gesundheit vollkommen wieder hergestellt werden. Geschieht dies: so kann man nach und nach die vorige Lebens-

art wieder versuchen, es wäre denn, daß sie der Lebensordnung geradeswegs widerstritte, und überhaupt keinem Menschen zuträglich wäre. Darum hat man es nicht nöthig, nach einer geringen, unangenehmen Empfindung, seine Lebensart sogleich zu ändern, indem viele dieser Gefühle vorübergehend sind. Es kann mir heute eine Speise, die ich mehrere Jahre ohne Nachtheil gegessen habe, weil sie gut und leicht verdaulich ist, länger als gewöhnlich im Magen liegen bleiben, Magenschmerz, Aufstoßen, Beklemmung und Blähungen erzeugen; es können zwey Gläser Wein mich berauschen, ob ich gleich gewöhnlich sechs Gläser trinke; oder ich kann in meiner gewohnten Kleidung frieren, daß ich den Pelz anziehen muß, um mich zu erwärmen. Hieran sind aber die Speise, der Wein und die Kälte nicht schuld, sondern die besondere Beschaffenheit meines Körpers, die sich durch irgend eine Ursache geändert hat. Die Speise, der Wein und die Kälte wirken wie sonst, und können nicht anders wirken; aber mein Körper empfindet ihre Wirkungen anders, und dies fühle ich. Auch ist es möglich, daß ich die Speise und den Wein in

einem andern Zusammenhange, und unter andern Umständen genossen habe. Hierauf kommt gar viel an.

Nun wäre es aber lächerlich, wenn ich diese Speisen für schädlich halten, sie nicht wieder essen, und andere von ihrem Genusse abhalten wollte; oder wenn ich den Vorsatz faßte, nie mehr als zwey Gläser Wein zu trinken, und beständig im Pelze zu gehen, da ich vielleicht schon am andern Tage meine vorige Lebensart fortsetzen, und den Pelz viel zu warm finden kann.

Schädlich und verwegen wäre es hingegen, wenn ich darauf bestände, daß mein Magen diese Speise vertragen müsse; daß der Wein mich nicht berausche, und ich in der gewöhnlichen Kleidung nicht friere. Dies wäre eine unerlaubte Foderung, und eine strafbare Mishandlung, die nicht unbestraft bleiben, und leicht eine gefährliche Krankheit zuziehen würde. Darum heißt es in der Lebensordnung:

„Was deines Amts nicht ist, da laß deinen Vorwitz. Denn wer sich muthwillig in Gefahr begiebt, der verdirbt darinn,

und einem vermessenen Menschen geht es endlich übel aus."

Als nun hierauf Tobias Ehrmann äußerte, daß es auf diese Art wohl nicht schwer halte zu wissen, was der Gesundheit schade, sagte der Herr Pfarrer: Nicht alles, was der Gesundheit schadet, bringt Zufälle im Körper hervor, die jedermann bemerken kann. Die mehresten schädlichen Dinge, wirken langsam und nach und nach, so daß der Mensch die in seinem Körper vorgehende Veränderung erst dann empfindet, wenn sie schon weit gekommen ist. Dies ist der Grund, warum die Menschen sich so schwer von der Schädlichkeit dessen, was die Aerzte verbieten, überzeugen können, und daß sie sich dabey immer auf andere berufen, die ohne Nachtheil für ihre Gesundheit schon lange dasjenige thaten, was ihnen die Aerzte keinen Augenblick mehr erlauben wollen. Drum paßt das gemeine Sprüchwort „was dem einen Recht ist, muß auch dem andern Recht seyn" in der Gesundheitslehre nicht; sondern es muß fast jeder Mensch, eine, auf den besondern Zustand seines Körpers passende Lebensordnung

nung erwählen, wenn er gesund bleiben, und lange leben will. Und wenn also der eine etwas nicht vertragen kann, was dem andern wohl bekommt, oder doch wenigstens ihm nicht schadet: so muß man dieses der Beschaffenheit seines Körpers, seiner Lebensart, seiner Beschäftigung, seiner Gewohnheit, dem Alter u. d. gl. mehr zuschreiben.

Nun warf der Herr Pfarrer die Frage auf: ob sie nicht diese Bemerkung an sich selbst und an andern gemacht hätten? Als sie nun dieses einmüthig eingestanden, fragte er weiter: ob sie denn wohl glaubten, daß es unklug gehandelt sey, wenn einer sich hieran nicht kehren, sondern nach seinem Wohlgefallen leben, und selbst dasjenige thun wollte, was ihm geradezu schädlich ist? Auch dieses mußten sie bejahen.

So will ich denn, sagte er, auch noch fragen, ob nicht ein solcher Mensch ein muthwilliger Verbrecher, ein Verderber seiner selbst ist, und ob ich ihn nicht mit Recht einen Selbstmörder nennen könnte, wenn er sich durch seine widersinnige Lebensart das Leben verkürzt, und vor der Zeit dahin stirbt?

Aber statt einer Antwort schlugen die Zuhörer die Augen nieder. Dies war dem Herrn Pfarrer genug.

Um sie nun auch wieder aufzurichten und ihnen seine große Liebe zu erkennen zu geben, fragte er abermals: ob es ihnen wohl gefallen würde, wenn er einem jedem unter ihnen, die für ihn passende, d. h. heilsame Lebensregeln vorschreiben würde? Das betheuerten sie insgesammt mit sichtbarer Freude. Aber, als er ihnen sagte, daß er sie aus dem Noth- und Hülfsbüchlein nehmen wolle, äußerten einige, daß sie diese nicht für gültig hielten, und er ihnen lieber eine gute Arzney bekannt machen möchte. Dies hatte der Herr Pfarrer erwartet, indem er es wußte, daß die mehresten Menschen in diesem Stücke gleiche Denkungsart, und gleiche Wünsche hegen. Darum blieb ihm weiter nichts übrig, als zu bitten, daß sie die nächsten Vorlesungen nicht versäumen möchten, weil er sie von der Wahrheit seiner Behauptung überzeugen und ihnen eine sichere Anleitung zur Erhaltung der Gesundheit und des Lebens geben wolle.

Zehnte Vorlesung.

Es wird bewiesen, daß der Mensch prüfen könne, was seinem Leibe gesund ist, und wie nothwendig dieses sey. Auch werden einige wichtige Tischregeln ertheilt.

Als die Mildheimer des andern Tages, wegen einer Gemeindeangelegenheit versammelt waren, dankten verschiedene dem Schulzen, daß er den ihm ertheilten Auftrag so gut ausgerichtet, und dadurch den Fortgang der Vorlesungen unterhalten habe. Einige andere aber meynten: man dürfe sich nicht so geschwind fügen, und zufrieden geben, vielmehr müßte man es erst erwarten, ob die versprochene Anleitung zur Erhaltung der Gesundheit, und des Lebens, auch von der Art sey, daß sie der Bauersmann in Ausübung bringen, und Nutzen davon ziehen könne. Hierwieder hatte der Schulze nichts einzuwenden; vielmehr erklärte er dies für nicht unbillig.

Als nun der Herr Pfarrer in die Vorlesung kam, legte er eine große und eine kleine Taschenuhr auf den Tisch, hieß die Zuhörer um denselben treten, und die Uhren einige Zeit beobachten. Als sie nun an dem Schlagen und dem Fortrücken der Zeiger bemerkten, daß die Uhren giengen, warf er die Frage auf: welche von beyden die beste sey? Da äußerte denn Tobias Ehrmann, daß er die Kleine dafür halte, Michael Schütz hingegen erklärte die Große für besser. Nachdem nun die zwey Männer einige Zeit um den Vorzug der Uhren gestritten hatten, und die übrigen Zuhörer sich ebenfalls in zwey Partheyen theilten, verlangte er, daß sie ihre Meynung auch beweisen möchten. Da konnte aber keiner etwas Gründliches vorbringen, ob ihnen gleich die Uhren geöffnet, und das Innere derselben gezeigt wurde. Nunmehr verlangte denn der Herr Pfarrer, daß jeder der beyden Männer eine von diesen Uhren einstecken, mit nach Hause nehmen, und ihm dann in einigen Tagen ihre Meynung sagen möchten. Dies wollten sie aber nicht, indem sie es gestanden, daß sie gar nicht wüßten, wie man eine Uhr prüfen und behandeln müsse.

Nachdem

Nachdem nun die Zuhörer sich wieder gesetzt hatten, lehrte der Herr Pfarrer also: Wer eine Uhr prüfen und sagen will, ob sie gut oder schlecht ist, der muß erstens wissen, ob der Stoff oder die Materie, daraus die Uhr gebaut ist, auch die nöthige Festigkeit und Dauer habe; zweytens muß er nachsehen, ob die verschiedenen Theile der Uhr auch die nothwendige Gestalt haben, und in einem richtigen Verhältnisse zu einander stehen; drittens muß er untersuchen, ob die Kraft, durch welche diese Theile bewegt werden, auch genugsam wirke, und endlich viertens, in wiefern die Kälte, die Wärme, das Tragen, Liegen, Hängen u. d. gl. dem Gehen nachtheilig oder beförderlich sey. Als dies die Zuhörer einsahen, wurde folgende Stelle aus der Lebensordnung vorgelesen:

„Prüfe, was deinem Leibe gesund ist, und siehe, was ihm ungesund ist, das gib ihm nicht. Denn allerley dient nicht jedermann."

und also gelehrt. Wer sich selbst prüfen will, der muß erstens wissen, was ein menschlicher Körper ist; zweytens, ob der Stoff,

daraus die verschiedenen Theile desselben bestehen, auch die nöthigen Eigenschaften besitze; drittens, ob diese Theile die nothwendige Gestalt haben, und in richtigem Verhältnisse gegen einander stehen; viertens, ob die Lebenskraft, durch welche diese Theile in Thätigkeit gesetzt werden, in gehörigem Maaße wirke, und fünftens, was die von außen auf dem Körper wirkenden Dinge in ihm hervorbringen. Ohne diese Kenntniß kann man kein gegründetes Urtheil über sich selbst fällen, d. h. sich selbst prüfen.

Als nun Tobias Ehrmann äußerte: daß der Mensch sich selbst nicht so genau prüfen und untersuchen könne, als eine Uhr, mußte der Herr Pfarrer bekennen, daß er seine Uhren nicht einmal so genau untersuchen könne, als er so eben angegeben habe. Aber er behauptete doch zugleich, zu wissen, welche von beyden die beste sey, ohne einen Uhrmacher gefragt zu haben. Dies konnte Tobias Ehrmann nicht begreifen; darum bat er den Herrn Pfarrer, daß er sich deutlicher erklären möchte. Ich wußte es, sagte dieser, daß eine Uhr die Stunden und die Minuten zeigen

zeigen muß, und daß, wenn dieses geschieht, der Minutenzeiger in einer Stunde einmal herumlaufen müsse, während daß der Stundenzeiger in zwölf Stunden nur einmal herumkommt, und daß dies die in der Uhr befindlichen Räder bewerkstelligen. Weil nun meine Sonnenuhr die Stunden richtig zeigt: so gab ich genau Achtung, ob dies die beyden Uhren auch thaten. Ich prüfte sie also durch Beobachtung dessen, was auf dem Zifferblatte geschah. Nun läßt sich auch der menschliche Körper auf eine ähnliche Art prüfen, wenn man weiß, daß alle Theile desselben zu einem Zwecke, nemlich zur Erhaltung des Ganzen wirken sollen, und daß, wenn dieses geschieht und alle Theile ihre Schuldigkeit thun, sich gewisse Zeichen an ihm wahrnehmen lassen, welche man Zeichen der Gesundheit nennt. Diese Zeichen sind gleichsam eine Sprache, in welcher die Natur mit den Menschen redet, die jeder Mensch verstehen kann, und die ich in der achten Vorlesung an dem jungen Ehrlich gezeigt habe.

Nun sind aber nicht alle Körper so gut gebauet, es fehlt in der inneren Einrichtung, bald dieses, bald jenes, und es weicht

immer

immer einer von dem andern in diesen oder jenen Stücken ab. Der Grundstoff, daraus die verschiedenen Theile desselben bestehen, ist nicht immer so gut, als er seyn sollte; die Theile selbst haben nicht immer die nothwendige Gestalt; sie sind entweder in Verhältniß zu den übrigen, zu groß, oder zu klein, oder auf eine andere Art unvollkommen; die Lebenskraft wirkt entweder zu stark, oder zu schwach. Man kann daher leicht den Schluß machen, daß hierdurch auch an ihm die Zeichen anders ausfallen, und daß man das Fehlerhafte in der innern Einrichtung dadurch erkennen könne. Allein dessen ohngeachtet bemerkt man doch keine Zeichen von Krankheit, sondern nur die Zeichen einer etwas unvollkommenen Gesundheit. Weil nun sehr wenig Menschen, einen ganz vollkommenen Körper haben: so kann man wohl sagen, daß ein jeder Mensch seine eigene oder besondere Gesundheit habe, die aus der besondern Beschaffenheit des Körpers entspringt. Ob nun gleich ein solcher Körper auch gesund bleiben kann: so ist er doch immer sehr verschieden von einem vollkommen gebauten und vollkommen gesunden Körper.

Damit

Damit nun die Zuhörer den Werth eines vollkommenen gebauten und gesunden Körpers nicht gering schätzen, und den unvollkommenen eben so gut halten möchten, erinnerte er: daß man den unvollkommenen Körper mit weit größerer Vorsicht behandeln müsse, als den vollkommenen. Hiebey bezog er sich abermals auf seine Uhren. Die kleine, sagte er, zeigt die Minuten und die Stunden ganz richtig, ich mag sie niederlegen, aufhängen, oder beym Gehen, Fahren, oder Reiten bey mir tragen. Das beweißt, daß ihre innere Einrichtung vollkommen ist. Dies kann ich aber von der großen Uhr nicht rühmen; sie geht zu schnell, wenn ich sie bey mir trage, und zu langsam, wenn sie hängt. Darum wollte ich sie vertauschen. Ich kam aber auf den Einfall, ob die Uhr vielleicht eine andere Behandlung verlange, und darum versuchte ich, ob sie beym Liegen besser gehe. Und siehe, ich hatte es getroffen; sie ging so richtig als die kleine; und ob ich sie gleich nicht so gut gebrauchen kann, als diese: so bin ich doch mit ihr zufrieden. Dieses Beyspiel benutzte er nun die Zuhörer zu überzeugen, daß jeder Mensch seinen Körper nach seiner besondern Beschaffenheit be-

handeln müsse, wenn er ihn lange gut erhalten wolle, und daß man dieserhalb nicht nöthig habe, mit seinem etwas unvollkommenen Körper unzufrieden zu seyn, und sich einen ganz vollkommenen zu wünschen.

Hierauf fragte Tobias Ehrmann: wie man die besondere Beschaffenheit seines Körpers erkennen könne, um die für ihn passende Behandlung zu wählen? Wer, antwortete der Hr. Pfarrer, eine Uhr kauft, und also nicht weiß, ob sie vollkommen ist, wie dies selten der Fall ist, der behandele sie zuerst nach gewöhnlichen Regeln, d. h. er hänge sie nicht an eine feuchte oder kalte Wand; er ziehe sie nicht zu schnell und zu heftig auf; er drehe nicht immer an den Zeigern; er verwahre das Werk vor Staub; er lasse sie nicht fallen u. s. w. Zeigt sie unter dieser Behandlung die Stunden nicht richtig: so versuche er, ob sie vielleicht das Hangen, die Kälte oder sonst die gewöhnliche Behandlung nicht verträgt, und er wird es wohl finden, was ihr zuträglich ist. Eben so kann man den menschlichen Körper prüfen, d. h. erforschen und erfahren, was ihm gesund, d. h. zuträglich, oder ungesund,

d. h. schädlich ist. Man befolge zuerst die allgemeine, d. h. für ganz gesunde Menschen passende Lebensordnung, ohne sich ängstlich um die Gesundheit zu bekümmern. Merkt man aber, daß es dabey nicht so recht gehen will, und daß man nicht so leben, und alles vertragen kann, wie andere Menschen; fehlt es bald hier, bald dort, ohne daß man dies für eine Krankheit halten könnte: so untersuche man, welcher Theil des Körpers hieran schuld sey, ob er seine Schuldigkeit nicht thue; oder wo es sonst fehle. Hat man dies gefunden: so stehe man von der allgemeinen Lebensordnung ab, und wähle sich eine andere, damit die Theile, welche ihre Schuldigkeit nicht thaten, nicht noch mehr verderbt, sondern im Gegentheil in ihren Diensten unterstützt werden; d. h. er befolge eine besondere, seinem Körper angemessene Lebensordnung; denn „allerley dient nicht jedermann.“

Als nun Tobias Ehrmann sogleich wissen wollte, wie man die fehlerhafte Beschaffenheit seines Körpers erkennen, eine für ihn passende Lebensordnung wählen und prüfen könne, was dem Leibe gesund sey: fiel ihm der

alte Schmidt Wilhelm Freudenreich ins Wort und sagte: lieber Gevatter! ihr fordert zu viel von unserm guten Lehrer! Hat er nicht so eben gesagt, daß man vorerst die allgemeine Lebensordnung für Gesunde befolgen müsse, um zu erfahren, ob man auch einer besondern bedürfe? Und könnt ihr es daher nicht errathen, daß er uns zuvörderst mit der ersten bekannt machen müsse?

Ganz richtig, sagte der Herr Pfarrer, indem er das Noth- und Hülfsbüchlein zur Hand nahm, und die folgende Stelle aus der allgemeinen Lebensordnung für Gesunde vorlas:

„Ueberfülle dich nicht mit allerley Speisen, und friß nicht so gierig; den viel Fressen macht krank, und ein unersättlicher Fraß kriegt das Grimmen. Wer aber mäßig ißet, lebt desto länger."

Wir eßen, sagte er, nicht blos um unsern Hunger zu stillen, und dadurch ein Vergnügen zu empfinden; sondern um dem Körper dasjenige wieder zu geben, was immerwährend von demselben abgenuzt wird; wie auch

um

um die in dem Körper befindlichen verschiedenen Zwischenräume oder Höhlen auszufüllen. Auf diese Art erhält er von der Geburt an bis zu seinem Untergange, einen beständigen Zusatz von den Stoffen, daraus er besteht. Die Haare, die Nägel und die Oberhaut wachsen, wenn sie abgeschnitten werden; und an andern Theilen, die wir nicht so genau beobachten können, wird der Verlust ebenfalls wieder ersetzt. Zwischen den Fasern der Muskeln sammlet sich Fett, Gallerte und andre Feuchtigkeiten, wodurch sie sich ausdehnen, und der Umfang des Körpers vergrößert wird, der aber durch den Verlust derselben auch wieder abnimmt. Ein wohlgenährter Mensch bekommt also keine neuen Fasern, sondern er hat nur einen Ueberfluß an Fett, Gallerte und andern Feuchtigkeiten, die dem Magern fehlen.

Kommt aber kein neuer Stoff in den Körper: so verliehren die Säfte ihre Milde und Sanftheit, sie werden scharf und ätzend, der Hunger artet in eine Raserey aus, und verleitet den Menschen zu den grausamsten Handlungen. Menschen in eingeschlossenen Festungen genoßen die eckelhaftesten Dinge; sie gru-

ben die Leichname aus der Erde, schlachteten und verzehrten ihre eigenen Kinder, Gatten und Freunde. Oder gewöhnt der Mensch sich nach und nach an schlechte, wenig nährende Speisen; oder genießt er zu wenig: so schrumpft der Körper allmälig zusammen; die Haut wird gelb, häßlich und erdfahl; es wachsen auf ihr überall kleine Haare, und ein auszehrendes Fieber oder eine allgemeine Geschwulst machen dem Leben ein Ende. Der Mensch stirbt vor der bestimmten Zeit. Darum muß man immer für gute, nährende Speisen sorgen, und es lieber an etwas andern fehlen lassen.

Da bin ich ganz ihrer Meynung, sagte der Schmidt Freudenreich. Als ich in Mangersbach in Arbeit stand, wohnte in der Oberstube meines Meisters eine adliche Offizierswittwe mit zwey Töchtern. Ob sie nun zwar lediglich von einem jährlichen Gnadengehalt von 100 Gulden leben mußten: so waren sie doch so prächtig gekleidet, als hätten sie 1000 Thaler zu verthun. Aber sie waren beständig krank; sie sahen elend aus, und waren so mager, daß man sie hätte anzünden können. Darum glichen sie in ihren

schö-

schönen Kleidern, einem angeputzten Besenstiel. Das kam aber daher, weil sie alles auf den Putz verwendeten, und lieber hungerten; denn es kam selten ein Pfund Fleisch oder ein Gemüse in ihren Topf. Einstmals mußte ich in ihrer Stube einen alten Schrank verrücken, und da traf ich es just, daß sie Kartoffeln mit Salz aßen, und Thee ohne Milch dazu tranken. Hierüber konnte ich mein Erstaunen nicht verbergen. Dies nahm aber die Mutter sehr übel, indem sie sagte: „Lieber Mann man sieht uns wohl auf den Leib, aber nicht in den Leib, und wenn wir so leben wollten wie sein Meister: so könnten wir uns nicht Standes gemäß kleiden, und in die Komödie gehen. Das viele und theure essen überlassen wir den groben Handwerksleuten. Wir tragen theure Kleider, und essen wohlfeile Speisen, um unserm hohen Stande nichts zu vergeben. Das fuhr mir durch Mark und Bein, so daß ich ihr ohne Umstände sagte, ich hielte es für rathsamer sich ärmlich zu kleiden, und gut zu nähren, als gut zu kleiden, und ärmlich zu nähren. Das nahm sie sehr übel. Aber es währte nicht lange, da bekam die Alte die Wassersucht, und starb; die beyden

Töchter mußten an einem bösartigen Nervenfieber, welches zu der Zeit grassirte, ohne Barmherzigkeit sterben, da wir andern im Hause verschont blieben. Der Arzt, der sie öffnete, erzählte uns, daß er den Magen und die Gedärme so verengt angetroffen habe, daß die Nahrungsmittel fast gar keinen Raum gefunden hätten.

Nun that der Schulze Andreas Willig den Vorschlag: ob es dieserhalb nicht rathsam wäre, recht viele und starknährende Speisen zu essen, um dadurch das Zusammenschrumpfen des Magens und der Gedärme zu verhüten, und immer genug Vorrath von nährenden Stoffen im Körper bereit zu haben, damit der augenblickliche Verlust immer wieder ersetzt werde. Dies billigte der Herr Pfarrer nicht, indem er sagte: Nicht das, was wir essen giebt uns Kraft, sondern das, was wir verdauen. Soll nun der Magen verdauen: so darf er nicht zu voll seyn, weil er dadurch über die Gebühr ausgedehnt und den naheliegenden Theilen lästig wird. Bey einem vollen Magen kann das Zwerchfell sich nicht frey genug bewegen, und die Brust sich nicht

nicht gehörig erweitern. Dies verursacht Angst, Beklemmung, Schwindel und Schläfrigkeit, ja nicht selten einen Schlagfluß. Darum sterben die starken Esser gewöhnlich eines plötzlichen Todes. Auch können die Speisen nicht genugsam verdünnt und aufgelöst werden, wenn der Magen bis oben an vollgepfropft ist. Und wenn sie denn auch halbverdaut aus demselben herausgehen und dadurch die erwähnten Beschwerden etwas nachlassen: so sammeln sie sich wieder in dem Theile des Grimmdarms, der unter dem Zwerchfelle liegt, und es entsteht ein unerträgliches Vollseyn in der Herzgrube. Nun ist es ein Glück, wenn die halbverdauten Speisen scharf werden, so, daß sie die Gedärme reitzen und ein Durchfall entsteht, wodurch sie wieder aus dem Körper geschafft werden. Dies kostet aber der Lebenskraft viele Anstrengung, und es entgehen auch dadurch dem Körper viele nothwendige und brauchbare Feuchtigkeiten. Bleiben die Speisen hingegen im Magen und in den Gedärmen liegen, und geht von ihrer Schärfe etwas ins Blut über: so kann ein gefährliches Fieber, oder eine andere Krankheit entstehen. Auch können

nen die Speisen, wenn sie in den Gedärmen zu trocken werden, und sich zusammen ballen, eine tödtliche Verstopfung verursachen. Wer daher glaubt, daß er sich durch vieles Essen etwas zu Gute thun könne, der irret gewaltig. Denn wenn wir auch annehmen, daß ein guter Magen viele Speisen verdauete, und dadurch viel nährender Stoff in den Körper kömmt: so wird ihn die Lebenskraft doch nicht benutzen können, indem sie nicht so viel braucht, und sie nicht mehr nimmt, als sie nöthig hat. Sie muß daher entweder den Ueberfluß wieder fortschaffen, welches ihr ebenfalls viele Anstrengung kostet; oder setzt sie ihn in die Zwischenräume des Körpers ab: so wird der Mensch zu fett und zu saftvoll, welches träge und unbeholfen macht, und Veranlassung zu gefährlichen Krankheiten giebt. Nun fiel dem Schulzen ein, daß der Herr Pfarrer schon in der achten Vorlesung die Folgen des übermäßigen Fettwerdens (Seite 310 und f) angegeben hatte, und als er zugleich an das schreckliche Ende des Tobias Kaus (in der 21 Nummer des Noth- und Hülfsbüchlein) erinnert wurde, überzeugte er sich, daß man nach Anweisung

der

der Lebensordnung mäßig essen müsse, um desto länger zu leben.

Elias Schwarzkopf wollte nun wissen, wie viel ein gesunder Mensch essen dürfe, und essen müsse, um bey Kräften zu bleiben. Aber statt einer Antwort, fragte der Herr Pfarrer ihn: wie viel Metzen Korn ein gesunder Mensch tragen könne, und tragen müsse? Elias Schwarzkopf antwortete: daß sich dies nicht bestimmen ließe, und daß jeder Mensch sich nach seinen Kräften richten müsse! Nun so esse auch ein jeder soviel ihm dienlich ist, sagte der Herr Pfarrer. Als nun Elias Schwarzkopf mit dieser Antwort nicht zufrieden war, lehrte der Herr Pfarrer also: der Mensch muß gerade so viel essen, als er zur Wiedererlangung der verlohrnen Bestandtheile und Kräfte seines Körpers nöthig hat. Wer nun in der freyen Luft, durch schwere Arbeiten viele Kräfte und Säfte verliert, der muß mehr essen, als einer der in der Stube sitzt, oder müssig geht. Nun kann man es aber nicht genau wissen, wie groß der Verlust gewesen sey, und daher kann man auch nicht be-

stimmen,

stimmen, wie viel nährender Stoff zur Wiedererſetzung des Verlohrnen erforderlich iſt. Auch kann man nicht voraussagen, ob viel nährender Stoff aus den Speiſen aufgenommen werde, weil ein ſchlechter Magen die Speiſen nicht genug verdaut, und alſo auch nicht viel nährender Stoff aus ihnen abgeſondert wird. Und weil die Witterung und der Boden dem Gedeihen der Nahrungsmittel nicht immer gleich günſtig ſind: ſo weiß man es auch nicht genau, wie viel nährenden Stoff die Speiſen enthalten.

Als dies Elias Schwarzkopf vernahm, wunderte er ſich über die Unbeſtimmtheit dieſer Lebensregel, auch meinte er, daß es unbillig ſey, dem Menſchen das viele Eſſen zu verbieten, ohne doch ſagen zu können, was eigentlich zu viel heiße. Da ſagte denn der Herr Pfarrer: Zu viel eſſen heißt, mehr eſſen als zum Sattwerden erforderlich iſt, und Sattſeyn heißt, nicht mehr mit Hunger oder Appetit eſſen. Wer alſo dann noch ißt, wenn er nicht mehr hungert, und ſo lange, bis er den Druck der Speiſen im Magen fühlt, und es ihm vorkommt, als reichten ſie

bis

bis an den Schlund, der hat zu viel gegessen: er ist übersatt. Der wahre Hunger giebt daher das Zeichen, daß man essen müsse, und die Sättigung ist das Zeichen zum Aufhören. Wer nun durch Arbeit und Thätigkeit, also einen natürlichen Hunger bekommt, der darf und muß auch mehr essen, als einer, der wenig arbeitete und wenig Appetit hat. Darum wäre es lächerlich, wenn der letztere die Portion des erstern essen, und sich über seinen schlechten Appetit beklagen wollte. Oder wenn er durch sogenannte Appetitstropfen, Kräuterweine und Liqueurs einen widernatürlichen Hunger erkünstelte. Zwar wird dadurch ein, dem Hunger ähnliches Gefühl im Magen entstehen, und man muß dann, um diesen Schmerz zu lindern, mehr als gewöhnlich essen. Das ist aber ein erkünstelter Hunger, wodurch man in der Folge den wahren Hunger verliert, und immer in Ungewißheit leben muß, ob man essen solle, und ob man zu viel oder zu wenig gegessen habe. Wer nicht arbeitet, soll auch nicht essen, d. h. wer durch Arbeitsamkeit keinen natürlichen Hunger, das Zeichen, daß der Körper nährenden Stoff nöthig hat, erlangt, der darf auch nicht

essen,

essen, aus Gründen, die ich schon angeführt habe. Darum ist es Schuldigkeit, für die Erlangung und Erhaltung eines natürlichen Hungers zu sorgen, lieber noch etwas hungrig von Tische zu gehen, und sich zu hüten, daß kein Gelüsten entstehe. Nun entsteht aber das Gelüsten, wenn man zu lange am Tische sitzen bleibt, ohngeachtet man satt ist, und man sich von der Schmackhaftigkeit und Köstlichkeit der Speisen eine große Vorstellung macht; oder wenn man Speisen genießt, die den Gaumen kitzeln, und dadurch ein Gaumenhunger entsteht, der von dem Magenhunger (s. die achte Vorlesung) sehr verschieden ist.

Aus diesem Grunde, muß man, fuhr er fort, bey Kindtaufen, Hochzeiten, Leichenessen und andern Gelagen sehr auf seiner Hut seyn. Man ißt sich zwar an dem ersten Gerichte satt; allein durch den Geruch und dem Anblick der Speisen, die man der Reihe nach aufträgt, durch das Vorlegen und Nöthigen des Wirths, und das Zulangen der gefräßigen Gäste, entsteht ein Gelüsten, welches den Menschen zur Ueberladung des Magens verleitet.

Als nun hierauf Wilhelm Unke fragte, wie oft der Mensch eßen müsse, antwortete der Herr Pfarrer: Man ißt dann wieder, wenn die vorige Mahlzeit verdaut ist, und Hunger entsteht. Weil nun bey einigen, vorzüglich den arbeitenden Menschen, die Verdauung schon nach vier Stunden vollendet ist, da bey andern fünf, sechs und sieben Stunden dazu erfoderlich sind: so kann man keine allgemeine Eßenszeit für alle Menschen bestimmen, oder sagen, wie viel Mahlzeiten einer in einem Tage thun müsse. Auch kommt hierbey viel auf die Speisen an, die der Mensch genießt, ob sie leicht oder schwer verdaulich waren; ob sie vielen oder wenigen nährenden Stoff enthielten. Darum hungert man nach einer leicht verdaulichen, wenig nährenden Speise, z. B. nach Salat oder Gemüse schneller, als wenn man Klöse, Erbsen, Linsen, Speck, geräuchertes Fleisch u. dergl. gegessen hat.

Damit aber die Zuhörer nicht auf den thörigten Einfall geriethen, beständig daran zu denken, ob es wieder Zeit sey zu essen, als wodurch sehr leicht ein falscher Hunger entstehen kann: so gab er ihnen den Rath, sich an bestimmte

Stun-

Stunden zu halten, um dadurch den Magen daran zu gewöhnen, zu dieser Zeit mit der Verdauung fertig zu seyn. Aber er verlangte doch auch, daß sie bey dieser Einrichtung von stark nährenden, oder schwerverdaulichen Speisen jederzeit nicht soviel eßen sollten, als von den leicht verdaulichen und weniger nährenden.

Auch war er nicht der Meynung, daß man in 24 Stunden nur einmal eße, weil dies zu allzu großer Ueberfüllung des Magens Veranlassung gebe; er versicherte daher, daß es besser sey, die für eine Mahlzeit bestimmte Portion zu theilen, die eine Hälfte des Mittags, die andere des Abends zu verzehren. Weil nun die mehresten arbeitsamen Menschen, sich auf eine gute Abendmahlzeit freuen, indem sie den Tag über keine Gelegenheit haben, warme Speisen zu eßen, auch die Zubereitung desselben zu viel Zeit erfordert, und sie dann zu viel auf einmal eßen, sich mit überladenen Magen und müden Körper zu Bette legen: so wünschte er das seine Zuhörer, nicht gleich nach Tische sich zu Bette legen, sondern lieber einen kleinen Spaziergang machen, oder sich noch ein paar Stunden beschäftigen möchten,

ten, wobey er ihnen die Versicherung gab, daß sie alsdann durch 5 Stunden Schlaf besser erquickt würden, als wenn sie mit vollem Magen sich niederlegten und 8 Stnnden schliefen. Doch war er auch nicht der Meynung, daß man des Abends nur ein Butterbrod essen, und sich hungrig zu Bette legen sollte, vielmehr hielt er es für dienlicher, ein leicht verdauliches Gemüse, oder gekochtes Obst, oder auch eine Suppe, oder eine Milchspeise zu genießen. Aber darum wollte er das allzuofte Essen auch nicht billigen, weil dadurch immer neue Speisen in den Magen kommen, bevor die vorigen verdaut sind; wodurch die Verdauung gestört wird.

Ferner ermahnte er die Zuhörer recht dringend, nicht zu vielerley Speisen untereinander zu essen, sondern lieber mit einem Gericht sich zu begnügen, weil nicht alle Speisen zusammen passen, und immer eine die andere unverdaulicher macht, oder aber so in dieselbe wirkt, daß Blähungen entstehen. Hiermit wollte er aber nicht sagen, daß man für beständig nur einerley Speise essen sollte, weil man es wisse, daß durch den anhaltenden Ge-

nuß einer Speise, die Beschaffenheit unsers Körpers mehr oder weniger geändert werde, und daß es dieserhalb rathsam sey, immer mit den Speisen zu wechseln. Aber er gab den Rath, sich hierin nach den Jahreszeiten zu richten, im Sommer Salat, Obst und frische Gemüse, wenig Fleisch und Gewürz zu essen, und das geräucherte und gesalzene Fleisch, die ausgetrockneten und eingelegten Hülsenfrüchte für den Winter aufzuheben.

Vorzüglich machte er die Zuhörer auf die in der vorgelesenen Lebensregel stehenden Worte „Friß nicht zu gierig" aufmerksam, wobey er sie an das, was er in der siebenden Vorlesung (Seite 231 und f.) von der Nothwendigkeit des Zerkauens der Speisen gesagt hatte, erinnerte, und ihnen zugleich die Versicherung gab, daß sie den edlen Sinn des Geschmacks, dadurch besser benutzen würden, indem durch das Kauen die Speisen am besten untereinander gemischt und die schmeckbaren Theile derselben, durch den hinzuströhmenden Speichel aufgelöst, und also am besten von der Zunge geschmeckt, oder empfunden würden. Wer seine Speisen unverdaut hinunterschlingt,

schlingt, sagte er, der genießt sie nur halb, und muthet dem Magen eine Arbeit zu, die für die Zähne bestimmt ist, und die er daher auch nur unvollkommen vollenden kann.

Auch tadelte er die Gewohnheit vieler Menschen, die ihre Speisen zu heiß essen, weil sie dadurch gezwungen werden, sie ungekaut zu verschlingen. Vorzüglich aber, weil sie den Mund, den Gaumen, den Schlund und die Speiseröhre verbrühen, eine gefährliche Entzündung veranlassen können, und weil sie eine Menge zarter Gefäßchen, welche immerwährend einen Schleim absikern, durch welche diese Theile überzogen, und vor den festen, scharfen und salzigen Nahrungsmitteln geschützt werden, verletzen. Ferner, weil dadurch die auf der Zunge befindlichen Nerven, gleichsam versengt und unempfindlich gemacht werden, wodurch der Geschmack verlohren geht. Um dieser Ermahnung desto mehr Gewicht zu geben, verwieß er sie auf die Hunde und Katzen, die ihre Suppe nicht eher essen, bis sie kalt geworden ist, mit der Bitte, von diesen Thieren Behutsamkeit zu lernen, sich selbst und ihrem Gesinde, die zum Essen nöthige

Zeit gern zu gönnen, und sie keineswegs zur Eile, und zum Verschlingen heißer Speisen, zu veranlassen. Ueberhaupt war er kein Freund von vielem warmen Essen, indem er meynte, es wäre gut, wenn man alles kalt genieße, was sich kalt verspeisen ließ. Aber er fügte doch auch die Warnung hinzu, daß man hierin nicht zu weit gehen, und die Speisen nicht gar zu kalt essen möchte, weil dadurch ebenfalls gefährliche Mund-, Hals- und Magenkrankheiten entstehen können, indem diesen Theilen der Wärmestoff zu schnell und nur an einer Stelle entzogen wird, oder welches einerley ist, sie erkälten.

Auf diese Art wurden die Zuhörer einigermaßen überzeugt, daß die in dem Noth- und Hülfsbüchlein stehende Lebensordnung in gesunden Tagen, sehr wichtige Vorschriften enthalte, und daß man durch genauere Befolgung derselben manchen Unannehmlichkeiten ausweichen könne.

Eilfte Vorlesung.

Die Eigenschaften der gewöhnlichen Speisen werden den Zuhörern bekannt gemacht.

Der Bauch nimmt zwar allerley Speise zu sich, doch ist eine Speise besser als die andere.

Mit diesen, in der Lebensordnung stehenden Worten des Altvaters Sirach, eröffnete der Herr Pfarrer seine Vorlesung. Es ist, sagte er, viel werth, daß der über alle übrigen Geschöpfe der Erde erhabene Mensch, sowohl in dem Thier- als Pflanzenreiche seine Nahrung findet, und daß er nicht allein von ganz einfachen, sondern auch von zusammengesetzten Speisen leben kann. Dieses Vorrecht erlaubt ihn, fast alle Gegenden der Erde zu bewohnen; denn überall findet er seinen Tisch gedeckt. Nicht so die Thiere. Die Pferde, das Rindvieh, die Schaafe und alle Thiere dieses Geschlechts, können sich durch Fleisch nicht erhalten; der Löwe, der Fuchs und alle Fleischfressenden Thiere, können von Wur-

zeln, Kräuter und Saamen nicht leben. Einige Vögel genießen blos Körner, andere Fleisch, Insecten u. d. gl. Alle, auf eine Gattung von Nahrungsmitteln angewiesene Thiere, unterscheiden sich von den übrigen Thieren durch ihre Zähne und den Magen. Die Fleischfressenden haben scharfe, spitze und starke Zähne, um das Fleisch zerreißen zu können; aber ihr Magen ist nicht sehr fest, oder häutig. Die Zähne der Kräuter-, Wurzeln- und Körnerfressenden Thiere, sind zum Zerschneiden und Zermalmen eingerichtet, und in ihrem festen, starken Magen, wird ihre schwer verdauliche Nahrung aufgelöst.

Nun hat der Mensch Beiß- oder Hundszähne, mit welchen er das Fleisch zerreißen kann, und durch seine Schneide- und Mahlzähne kann er Kräuter, Wurzeln und Früchte zerschneiden und zermalmen. Sein Magen ist fest, um beyde Gattungen von Nahrungsmitteln zu verdauen. Allein er ist nicht wie der Magen der wiederkäuenden Thiere in vier Fächer getheilt, darum kann er kein Heu, Heckerling, Hafer, Gerstenkörner u. d. gl.

verdau-

verdauen, so wenig als die Knochen, die die Fleischfressenden Thiere genießen.

Aber der Mensch darf sein Vorrecht nicht mißbrauchen, und die Grenzen die ihm die Vorsehung steckte nicht überschreiten. Er darf nicht Dinge unter die Nahrungsmittel aufnehmen, die zur Erhaltung seines Lebens und seiner Gesundheit nicht allein ganz unentbehrlich, sondern sogar schädlich sind. An dieses wichtige Gesetz hat er sich aber nicht gebunden; vielmehr ist er das unvorsichtigste, ungenügsamste und verwegenste Geschöpf auf der ganzen Erde. Er durchwühlt ihre Oberfläche, um genießbare und ungenießbare, gute und schädliche Wurzeln zu suchen; er kriecht in Höhlen und Klüfte, um Pilze, Schwämme und ähnliche Sachen zu finden. Mit augenscheinlicher Lebensgefahr ersteigt er Himmelanragende Berge, um den flüchtigen Steinbock, die Gemse und mancherley scheue Vögel zu erlegen, als wenn ihm die flache Erde den nöthigen Unterhalt versagte. Sein Leben vertraut er in zusammengefügten Bretern, der Unbeständigkeit des Meers, um in andern Himmelsgegenden, die friedlichen Menschen zu bekriegen,

kriegen, zu unterjochen, sie zu schweren Arbeiten anzustrengen, und dann mit den Früchten ihres Fleißes, als Räuber zu entfliehen. Er taucht tief unter das Wasser, um den Wasserbewohnern ihre Speise zu stehlen: er scheut weder Mühe, Gefahren, noch Kosten, um seine Tafeln durch mancherley Gerichte zu belasten. Kein Geschöpf ist sicher vor ihm, sobald er Anschläge auf sein Leben macht; was seiner Gewalt Trotz biitet, muß seiner List unterliegen. Keine Kreatur ist scheußlich und verdächtig genug, ihn von einem Versuch abzuschrecken. Die Fledermaus, die Ratte und der Frosch, der Krebs und die Seespinne, die Schnecke und die Schildkröte, die Auster, die Muschel, der Aal, die Schlange, der Käfer, die beißenden Gewürze, der stinkende Teufelsdreck u. d. gl. m. hat er versucht, für gut erklärt, und unter die Speisen aufgenommen.

Als er nun mit diesen Speisen die einfache Kost unserer Vorfahren und einiger anderer Völker verglich: so erstauneten die mehresten Zuhörer nicht allein, sondern sie meynten auch, daß wir wohl zu weit gegangen wären. Das

glaube

glaube ich nicht, sagte hierauf der Schullehrer Chr. Fr. Meyer: es heißt ja im ersten Buch Mosis Kap. 9, v. 1 und 2. „Eure Furcht sey über alle Thiere auf Erden, über alle Vögel unter dem Himmel, und über alles was auf dem Erdboden kreucht: und alle Fische im Meere seyn in eure Hände gegeben. Und alles, was sich reget und lebet, das sey eure Speise: wie das grüne Kraut habe ich euch alles gegeben." Nun darf doch wohl der Mensch essen, was ihm beliebet? Denn er befolgt ja den Willen seines Schöpfers! Ich gebe es zu, antwortete ihm der Herr Pfarrer, daß der Mensch alles, was in der erwähnten Bibelstelle angeführt ist, genießen könne, dies beweißt die Erfahrung. Es giebt Völker auf der Erde, die blos von Kräutern und Wurzeln leben; andere die Reiß- und Mehlspeisen essen, und wieder andere, die sich blos von Fleische nähren u. s. w. Ja es kann der Mensch sogar sich an giftige Dinge nach und nach gewöhnen. Aber man bemerkt doch an diesen Menschen, daß ihre Nahrung einen großen Einfluß auf ihre Gesundheit und ihre Lebensdauer hat, und daß sie besondern Krankheiten ausgesetzt sind, die

aus der, durch den Genuß ihrer Nahrung entstandenen besonderen Beschaffenheit ihres Körpers entspringen. Moses mußte dieserhalb seinen Zeitgenossen verschiedene Speisen anbieten, um die unter ihnen so überhand nehmenden Krankheiten auszurotten; denn er wußte es, daß eine Speise besser, d. h. zuträglicher war, als die andere.

Mit dieser Antwort war der Schulmeister nicht zufrieden, ob ihn schon der Herr Pfarrer auf die 9te Nummer des Noth- und Hülfsbüchleins verwieß, in welcher von dem Nutzen der vielen Kräuter und Wurzeln gehandelt wird; er verlangte vielmehr zu wissen, warum eine Speise besser sey, als die andere. Diese Frage beantwortete der Herr Pfarrer also: Es ist nicht genug, wenn ich sage: Die Fleischspeisen sind besser, als die Pflanzennahrung, weil die in der ersten befindlichen, nährenden Stoffe mehr Aehnlichkeit mit unserm Körper haben, als die in den Pflanzen, weshalb sie auch von der Lebenskraft lieber aufgenommen, und zum Bestehen des Körpers benutzt werden: sondern ich muß auf die Bestandtheile der Speisen zurückgehen,

gehen, weil von diesen ihre Güte abhängt: Diese Bestandtheile der Speisen — ich rede hier von ihrer einfachen Gestalt und Zubereitung, durch Kochen, Braten, Backen, keineswegs aber von den künstlichen Zusätzen der Köche — sind entweder auflösbare oder unauflösbare; sie bringen dem Körper nährenden Stoff, oder sie wirken als Arzney; sie werden von den einsaugenden Gefäßen aufgenommen, oder sie gehen als unbrauchbar wieder aus dem Körper. Nun habe ich bereits in der siebenden Vorlesung (Seite 291) gesagt, daß die gewöhnlichen Speisen Wasser, Salz, Oel und Erde enthalten, und daß sie also dem Körper die Stoffe liefern, daraus er besteht. Es enthalten aber nicht alle Speisen diese Bestandtheile in gleicher Menge, und es behält immer eins vor den übrigen die Oberhand. Dies können wir durch den Geschmack unterscheiden. Enthalten sie viel saueres Salz, das mit groben, erdigen Theilen und Oel vermischt ist: so schmecken sie sauer oder herbe; enthalten sie ein eignes, flüchtiges Oel, oder Salz: so schmecken sie gewürzhaft, scharf und beißend. Ist das Oel mit erdigen Theilen vermengt: so

schmecken sie bitter, und der süße Geschmack entsteht durch die Verbindung eines milden, schleimigen Wesens mit einem sauren Salze u. s. w. Weil nun einige Nahrungsmittel mehr oder weniger von diesen oder jenen Bestandtheilen enthalten: so kann man auch leicht errathen, daß sie den Körper mit öligen, erdigen, salzigen, oder wässerigen Theilen überladen, oder aber an diesen Mangel leiden lassen. Beydes ist nicht gut, und hat einen großen Einfluß auf die Gesundheit, und die Dauer des Körpers. Enthalten aber die Speisen daneben auch noch andere, also nicht nährende Bestandtheile: so bringen diese dann auch noch besondere Wirkungen im Körper hervor; sie reitzen, erhitzen, kühlen, treiben den Schweiß oder den Urin; sie erregen Durchfall oder Verstopfung u. s. w. Fast alle Speisen aus dem Pflanzenreiche bringen solche Nebenwirkungen hervor.

Nun machte der Schullehrer die Bemerkung, daß die Pflanzenspeisen ungesund und schädlich seyn müßten. Dies wiederlegte aber der Herr Pfarrer, indem er behauptete, die arzneylichen Kräfte der Pflanzen würden

durch

durch die Eigenschaften ihrer übrigen Bestandtheile gemildert, und darum könnten sie keine auffallende Veränderungen in der Beschaffenheit des Körpers hervorbringen, es wäre denn, daß sie anhaltend und in großer Menge genossen würden. Auch setzte er noch hinzu, daß die arzneylichen Bestandtheile der Pflanzen auch sehr wohlthätig für den Körper seyn könnten, wenn es gerade solche sind, die dem kranken Zustand desselben anpassen, d. h. ihn in einen gesunden Zustand verändern; darum könne man nicht geradezu behaupten, daß sie allen Menschen schädlich, oder aber nützlich wären. Ja er behauptete sogar, daß man durch dergleichen Speisen wichtige Krankheiten kuriren könne.

Enthalten aber die Pflanzen gar keine nährenden Theile, sondern blos solche, die besondere Wirkungen im Körper hervorbringen: so sind es Arzneyen, und keine Nahrungsmittel, wie z. B. die Gewürze. Was aber in kleinen Portionen eine auffallende und heftige Wirkung im Körper hervorbringt, ist Gift.

Als dies der Schulmeister vernahm, erklärte er selbst, daß man die Erlaubniß Gottes nicht zu weit ausdehnen und nicht alles unter die Nahrungsmittel aufnehmen dürfe, was sich kochen, kauen und hinterschlingen läßt, oder einen angenehmen Geschmack hat, und daß man dem Arzt die Anwendung der nicht blos nährenden Speisen überlassen müsse. Diese Bemerkung gefiel dem Herr Pfarrer sehr wohl, und veranlaßte ihn, um den Schullehrer noch mehr zu überzeugen, „daß eine Speise besser sey als die andere," noch folgendes von ihren Eigenschaften zu sagen.

Die erste Eigenschaft der Speisen ist die Verdaulichkeit, von welcher ich schon in der siebenten Vorlesung (Seite 287) etwas erzählt habe. Leicht verdauliche Speisen sind nicht sehr fest, sondern saftvoll und locker, und daher lassen sie sich leicht klein machen, und im Magen im Brey verwandeln. Schwerverdauliche hingegen sind alle, saftleere, harte, und zähe Speisen um so mehr, wenn sie einen zähen Schleim enthalten; sie werden sehr schwer in Brey verwandelt, und bleiben daher sehr lange im Magen liegen; sie drücken und beschwe-

beschweren ihn, als wenn ein Stein darinnen läge. Weil auf solche Speisen, nicht so schnell der Hunger sich einstellt: so hat man ihnen den Nahmen derbe, gegenhaltende Speisen gegeben. Jener Bauer lobte den Stockfisch, den er vier Tage im Magen fühlte, als die beste Speise für den gemeinen Mann. Wenn man aber erwägt, daß man nicht ißt, um satt zu werden, und einen widernatürlichen Druck im Magen zu empfinden: so wird man lieber solche Speisen wählen die sich leichter verdauen lassen, und den Körper stärken. Hier fiel ihm Elias Schwarzkopf ins Wort, und sagte: auch ich fühle dem Stockfisch mehrere Tage im Magen, aber meine Frau nicht; nun möchte ich doch gerne wissen, wie das zugehe. Dies rührt, sagte der Herr Pfarrer, daher, weil der Magensaft eurer Frau — der wie ihr wißt, die Speise auflösen und verdünnen muß, — eine solche Beschaffenheit hat, daß er in die Bestandtheile des Stockfisches mehr eingreift, darum wird er leichter und schneller aufgelöst. Dessen ohnerachtet ist der Stockfisch immer eine unverdauliche Speise, und es kann euch dieses Beyspiel zur Lehre dienen, daß auch hierinn, so wie in andern Dingen, keine

Regel ohne Ausnahme sey, und daß man nicht sogleich von der Unzuläßigkeit der Lebensregeln sprechen müsse, wenn man eine Ausnahme bemerkt. Aber er erinnerte auch, daß eine zu starke und kräftige Fleischbrühe nicht so leicht verdaulich sey, als man glaubet, sondern daß sie sich vielmehr — vorzüglich in einem schwachen Magen — in einen wahren Tischlerleim verwandle, und daß also auch die Speisen aus dem Pflanzenreiche, welche vielen Schleim enthalten, zu einem wahren Kleister im Magen werden, und dann den Magen eben so beschweren, als die schwerverdaulichen. Weil nun diejenigen Speisen, welche die Eigenschaft besitzen, den Magen mäßig zu reitzen, sich leichter verdauen, indem sie eine mehrere Absonderung des Magensaftes veranlassen, und selbst zu mehrerer Thätigkeit auffodern: so befördert der Zusatz der Gewürze und andre reitzende Dinge die Verdaulichkeit.

Die andere Eigenschaft der Nahrungsmittel, nannte er die Ernährungsfähigkeit, von welcher er schon in der ersten Vorlesung (S. 33) und in der siebenden Vorlesung (Seite 289) gehandelt hatte. Er erinnerte

innerte daher noch, daß alle Speisen, deren nährender Schleim die größte Aehnlichkeit mit unserm Körper hat, die mehreste Ernährungsfähigkeit besitzen, daß hingegen alles, was viel erdige, zähe, scharfe, reizende, und ätzende Bestandtheile enthält, auch dem Körper keinen Ernährungsfähigkeit besitzenden Stoff liefere; wie auch daß alle wäßrige und pelzige Speisen äußerst wenig von diesem Stoffe enthielten.

Bey der dritten Eigenschaft der Speisen, nehmlich der Verdunstungsfähigkeit, bezog er sich auch auf das, was in der siebenten Vorlesung (Seite 303 u. f.) von dem Geschäfte der Haut und der Ausdünstung war erzählt worden, und dann lehrte er folgendes. Wenn flüßige Dinge so fein zertheilt sind, das sie die Luft aufnimmt: so sagt man sie verdunsten. Wenn nun der Körper ausdunstet: so gehen nicht allein flüßige, sondern auch äußerst fein zertheilte feste Theile, durch die Haut in die Luft. Diese flüßigen und festen Theile sind zum Theil flüßige und feste Bestandtheile des Körpers selbst, zum Theil aber auch Bestandtheile der genossenen

Speisen. Auf diese Art geht vieles von den Speisen durch die Ausdünstung wieder aus dem Körper, ohne daß es zur Ergänzung, zum Wachsthum, und zur Ausfüllung desselben wäre benutzt worden. Eine solche Ausdünstung ist zur Erhaltung der Gesundheit unentbehrlich, weil dadurch nicht allein mancherley schädliche und überflüssige Stoffe weggeschafft werden, sondern weil auch das, was sich durch das Leben von den Bestandtheilen des Körpers abnutzte, größtentheils durch die Haut fortgeschafft wird. Auf diese Art gehen in Krankheiten und überhaupt bey dem Magerwerden, Fett, Schleim und andere Feuchtigkeiten durch die Ausdünstung davon. Weil nun die flüssigen Theile des Körpers aus den Speisen genommen, und aus ihnen dann auch die festen Theile gebildet werden: so kann man leicht errathen, daß die Beschaffenheit des Körpers, sich nach der Beschaffenheit der Speisen richte, die er gewöhnlich genießt. Haben nun diese Speisen die Eigenschaft, daß sie dem Körper einen zu festen, oder groben Ergänzungsstoff liefern, der sich nicht so fein zertheilen läßt, daß er durch die Haut fortgeschafft werden kann; oder verstopfen sie selbst durch ihre

Zähig-

Zähigkeit und Klebrigkeit die Schweißlöcher; ziehen sie diese zusammen; oder haben sie die Eigenschaft, daß sie die Menge der durch die Haut fortzuschaffenden Theile zu sehr vermehren; sind sie von der Art, daß sie nicht auf die Ausdünstung, oder die Aussonderung durch die Haut wirken, d. h. mangelt ihnen die Eigenschaft, die festen Theile des Körpers wie auch die flüssigen hierzu zu vermögen: so besitzen sie keine Verdünstungsfähigkeit. Dadurch werden denn die Säfte — wie man im gemeinen Leben sagt — scharf, und es zeigen sich auf der Haut kleine Geschwürgen (Finnen), oder auch andere Krankheiten.

Zu den schwer verdunstenden Nährungsmitteln rechnete er alles gepökelte und geräucherte Fleisch, die Knack-, Blut- und Leberwürste, den Speck, das Schmalz von Schweinen und Gänsen, das Fleisch der alten Schaafe, des Bocks, der Ziege, des Stiers, der Enten, Gänse und aller Wasservögel, die hartgesottenen Eyer, den Käse, die Kartoffeln, Saubohnen, die gedürrten Erbsen und Linsen, die Pilze und die Schwämme, alles Kuchen- und Backwerk, selbst das schlechte,

 nicht

nicht gehörig gegohrene und ausgebackene Brod, den Aal, den Karpfen, die Heringe, die Pöcklinge, den Stockfisch, u. a. m.

Als dies die Zuhörer vernahmen, schüttelten sie die Köpfe, und der Schulze Andreas Willig war der Meynung, wenn die erwähnten Speisen so schädlich wären, und mancherley Krankheiten verursachten: so mußte man sie doch wohl an den Bauersleuten wahrnehmen! Man siehtes, antwortete der Herr Pfarrer, dem Körper von außen nicht immer an, wie er im Innern beschaffen ist; daher können wir hieraus die Unschädlichkeit der von mir angeführten Speisen nicht beweisen. Euer Körper dunstet durch die Bewegung in freyer Luft, mehr aus, als wenn ihr beständig in der Stube säßet, oder nicht viel Bewegung hättet; weil nun bey vermehrter Ausdünstung die Feuchtigkeiten des Körpers mit mehrerer Gewalt nach der Haut getrieben werden: so gehen zu gleicher Zeit auch viel grobe, und nicht ganz fein zertheilte feste Theile mit nach der Haut, und durch die sehr weit geöffneten Schweißlöcher weg. Getroffen, sagte hierauf der Schuhmacher

macher, Meister Stiefel: so lange ich in der Stube arbeite, habe ich mancherley Ausschläge auf der Haut, ich dunste wenig aus, und es liegt mir in allen Gliedern; wenn ich aber einige Zeit Feldarbeiten verrichte: so vergeht der Ausschlag, und kommt nicht eher wieder, als bis ich eine Zeitlang in der Stube gearbeitet habe. Auch der Schullehrer und verschiedene andere von den Zuhörern erinnerten sich, das nemliche beobachtet zu haben, und der Herr Pfarrer zog hieraus die Lehre: daß die schwer verdunsteden Speisen den sitzenden Gelehrten, allen sitzenden Handwerkern und den schwächlichen Frauenzimmern nicht wohl bekommen, und daß sie auch den Kindern mancherley Krankheiten zuziehen, vorzüglich, wenn ihnen Bewegung in freyer Luft nicht gestattet wird, und daß man dieses an Orten, wo die Kinder in Fabriken arbeiten müssen, am besten wahrnehmen könne.

Die vierte Eigenschaft der Nahrungsmittel, nannte er die Reizfähigkeit oder die Eigenschaft, den Körper zu reitzen. Was Reitzbarkeit und Reitz ist, und wie der Reitz sich fortpflanzt, hatte er schon in

verschiedenen Vorlesungen gesagt; er setzte daher noch hinzu, daß es Speisen giebt, welche blos den Magen und die Gedärme reitzen, also nur da, wo sie hinkommen; daß hingegen andere sogleich einen allgemeinen Reitz im ganzen Körper hervorbringen, indem derselbe auf andere Theile des Körpers fortgepflanzt wird. Wenn wir nun, sagte er, eine Speise genießen, die den Magen heftig reitzt: so leidet nicht allein der Magen selbst, sondern auch alle Theile des Körpers auf welche sich dieser Reitz fortpflanzt. Wird nun die Speise durch ein Brechmittel aus dem Magen fortgeschafft: so reitzt sie ihn nicht mehr, und es hört auch der Reitz auf, der von dem Magen aus auf den übrigen Körper sich fortpflanzte. Genießen wir aber eine Speise, deren reitzende Theile in das Blut übergehen: so reitzen diese den Körper überall, wo sie mit dem Blute hingebracht werden, mithin kann der Reitz nicht eher aufhören, als bis sie durch wässerige Getränke verdünnt, oder auf andere Art aus dem Körper geschafft sind. Alle Speisen welche ein scharfes Oel, Salz und flüchtige Theile enthalten, reitzen nicht allein den Magen, sondern gehen auch in das

Blut

Blut über. Dies thun die ausländischen Gewürze; der Knoblauch, die Zwiebel, die Kresse, der Kerbel, die Petersilie, der Sellerie, der Meerrettig, der Rettig, der Senf, der Beyfuß, die Salbey und überhaupt alle gewürzhafte und sauere Pflanzen. Weil nun durch diese reitzende Speisen der Umlauf des Bluts befördert wird, indem die aus ihnen ins Blut übergehenden reitzende Theile, das Herz und die Adern zusammenziehen, und dadurch die Ausdünstung befördert wird: so kann man leicht den Schluß machen, daß die schleimigen, erdigen Speisen besser verdunstet werden, wenn man sie mäßig mit reitzenden Speisen vermischt, so wie sie die Verdauung der schwer verdaulichen Speisen befördern.

Nun erwähnte der Herr Pfarrer auch noch der fünften, nemlich der blähenden Eigenschaft der Speisen, und sagte: unter Blähungen versteht man eine widernatürliche Anhäufung von Luft in dem Magen und den Gedärmen. Alle Speisen, welche die Eigenschaft besitzen, Luft in den Gedärmen zu erzeugen, sind blähende. Soll nun eine

Speise Luft in den Magen bringen: so muß sie schon in ihr vorhanden seyn. Dies ist wirklich so. Viele Speisen enthalten Luft: darum sind sie blähend. Nun meynte Andreas Willig, daß er zwar sehr von Blähungen geplagt würde, seine Plage aber erst einige Stunden nach der Mahlzeit anfange, und daß die Luft also wohl nicht aus den Speisen kommen könne. Diese Meynung benahm ihm der Herr Pfarrer, indem er sagte: die in den Speisen befindliche Luft ist fest mit ihnen verbunden, und in dieser Gestalt nimmt sie nur einen kleinen Raum ein, wird sie aber frey gemacht, d. h. von den Bestandtheilen der Speisen abgesondert: so dehnt sie sich sehr aus. Darum füllt sie auch einen größern Raum aus, und weil sie nicht fort kann: so werden der Magen und die Gedärme durch sie aufgetrieben oder ausgedehnt. Nun ist es sonderbar, daß die feste Luft, mit einigen Speisen fester, mit andern aber lockerer verbunden ist, und darum wird sie in einigen Speisen leichter, in andern schwerer frey gemacht. Dies ist die Ursache, daß nicht alle Speisen, welche viele feste Luft enthalten, blähend, sind und daß andere, in welchen

chen sich nur wenig Luft befindet, sehr blähen. Mithin sind nur diejenigen Speisen blähend, von welchen die feste Luft sich sehr leicht trennt. Das Freywerden oder Trennen der festen Luft geschieht, indem die Speisen verdaut werden; aber bey einer guten Verdauung trennt sich die Luft nicht alle von den übrigen Bestandtheilen der Speisen. Dauert aber hingegen die Verdauung länger als es seyn sollte, und bleiben also die Speisen widernatürlich lange im Magen und Gedärmen liegen: so wird immer mehr Luft frey gemacht. Hieraus folgt, daß ein guter Magen auch blähende Speisen genießen könne, ohne daß die in ihnen enthaltene Luft alle frey wird; daß solche Speisen, die schon außerhalb dem Körper angefangen haben, die in ihnen befindliche Luft frey werden zu lassen, viele Blähungen erzeugen; daß daher die jungen Biere, der Most, der Kuchen, Mehlspeisen u. d. gl. blähend sind; daß wenn Speisen zusammen genossen werden, die so in einander wirken, daß die in ihnen befindliche Luft frey wird, ebenfalls Blähungen entstehen, wie z. B. wenn man Wein, oder Bier und Obst; Salat und Milchspeisen; Milch und Kohl; Bier und Wurzelwerk und

Kohl; Wurzelwerk und Obst; Mehlspeisen und süße Sachen, unter einander ißt. Nun fragte Elias Schwarzkopf: ob man die Blähungen durch Blähungtreibende Speisen, z. E. durch Knoblauch, Zwiebeln, Rettig, Meerrettig, Senf, Wacholderbeeren u. d. gl. wegschaffen könne, und ob es nicht rathsam sey, jedesmal eine Portion davon zu essen, wenn man blähende Speisen genossen hat? Diese so allgemeine Meynung der Menschen, widerlegte der Herr Pfarrer, indem er die blähenden Speisen in zwey Gattungen theilte. Zu den ersten rechnete er diejenigen, von welcher die Luft sich leicht trennt, die aber zugleich die Eigenschaft besitzen, den Magen und die Gedärme zu reitzen, und dadurch die schnelle Fortschaffung der freygewordenen Luft zu bewerkstelligen. Zu der andern Gattung aber rechnete er diejenigen, welche zwar auch viele Luft erzeugen, aber die Eigenschaft nicht besitzen, den Magen und die Gedärme zur Fortschaffung derselben zu vermögen. Hierdurch ward es denn begreiflich, daß man die erste Gattung, wozu er alle Zwiebelarten, den Rettig vorzüglich rechnete, mit Unrecht Blähungtreibende

nennt, und daß es daher lächerlich sey, wenn man sich durch diese Blähungen in den Leib macht, weil sie durch den Magen und die Gedärme sehr leicht davon gehen. Vielmehr gab er den Rath, den schleimigen Fischen, Milchspeisen, hartgesottenen Eyern, Pfannkuchen, Hülsenfrüchten, Blumenkohl, Kohlrabi, Kohlrüben, Kartoffeln und allen fetten Speisen etwas Gewürze, oder auch Fenchel, Kümmel und andere gute und reitzende Dinge zuzusetzen, um den Magen zur Verdauung, und die Gedärme zur Fortschaffung der frey gewordenen Luft zu reitzen.

Nachdem nun der Jäger Frühauf und noch einige Andre versicherten, daß sie solcher Zusätze nicht bedürften, indem sie nie von Blähungen geplagt würden, wieder andere aber das Gegentheil behaupteten, und über Auftreibung des Bauchs, Beängstigung, Kurzathmigkeit, Kopfschmerzen und Sausen vor den Ohren klagten, wenn die Blähungen nicht abgiengen: so lehrte der Herr Pfarrer noch folgendes: Gesunden, arbeitsamen Menschen bekommen alle Speisen wohl, wenn sie nicht zu viel genießen; ihr guter Magen ver-

daut

daut schnell und gehörig, und die kraftvollen Gedärme thun ebenfalls ihre Schuldigkeit. Dadurch wird die Erzeugung der Luft gehindert, und wenn sich auch welche erzeugte: so sind die Gedärme zu kraftvoll, als daß sie sich durch die Luft sehr ausdehnen ließen; es kann sich dieserhalb nur wenig Luft entwickeln, weil kein Raum dazu da ist, und die wenige Luft wird gar bald fortgetrieben. Sind hingegen der Magen und die Gedärme schwach: so entwickelt sich, nicht allein durch die langsamere und fehlerhafte Verdauung der Speisen, Luft, sondern die Gedärme sind so nachgiebig, daß sie sich weit über die Gebühr ausdehnen lassen, es findet daher die Luft immer Raum genug; die Gedärme können sich nicht genug zusammenziehen, um sie fortzuschaffen, und es müssen alle die erwähnten Beschwerden entstehen. Ist nun vollends eine Schärfe in dem Magen, und wirkt diese so in die Speisen, daß die in ihnen befindliche Luft sich entwickelt: so müssen alle Speisen Blähungen erzeugen, vorzüglich aber die, die an und für sich blähend oder schwer verdaulich sind. Wer also einen schwachen Magen oder Schärfe in demselben hat, der muß an alle Speisen,

vorzüg-

vorzüglich aber an die blähenden, etwas Gewürze thun, weil diese nicht allein die Fortschaffung der Blähungen befördern, sondern auch nach und nach den Magen stärken.

Weil nun einige Speisen dem Körper ein Gefühl von Wärme mittheilen, andre hingegen nicht: so theilte sie der Herr Pfarrer nach dieser sechsten Eigenschaft in erwärmende und kühlende. Um nun die Geduld der Zuhörer nicht zu ermüden, wiederholte er das, was er in der fünften Vorlesung von der Entstehung der Wärme des Körpers, durch das Athmen (S. 177 bis 183) gelehrt hatte, nicht, indem er voraussetzte, sie wüßten es, daß ein gewisses Etwas, nemlich der Wärmestoff, wenn er frey wird, ein Gefühl errege, das man Wärme nennt. Da nun einige Speisen vielen, aber nicht freyen Wärmestoff enthalten, dieser aber, in dem Magen und den Gedärmen durch die Verdauung frey gemacht wird, und dieses in einigen Speisen leichter, in andern aber schwerer geschieht, wie bey der so eben erwähnten festen Luft: so nannte er alle Speisen erwärmend, welche vielen, leicht zu trennenden, Wärme-

stoff

stoff, gebunden oder fest enthalten: Ferner die, welche vielen Brennstoff in den Körper bringen, weil dieser, indem er in alle Theile des Körpers gebracht wird, den überall in demselben befindlichen gebundnen oder festen Wärmestoff, frey macht — ohngefähr wie das beym Athmen in der Lunge geschieht — wo er alsdann vom Körper gefühlt wird.

Kühlend oder nicht erwärmend nannte er dagegen alles, was wenig Wärmestoff enthält, oder wenn dieser sich sehr schwer im Magen und den Gedärmen entwickelt. Ferner, alles was dem Körper keinen Brennstoff liefert.

Als nun der Herr Pfarrer die Bemerkung machte, daß die nicht erwärmenden Speisen dem Menschen eben so nachtheilig werden könnten, als die erwärmenden, weil sowohl der Mangel an Wärme, als auch ihr Ueberfluß Krankheiten erzeuge, und das Leben verkürze: so äußerte der Schullehrer Meyer den Wunsch, daß er alle Speisen nach ihren verschiedenn Eigenschaften kennen möchte, um sowohl in gesunden als kranken Tagen, die für ihn schicklichen

wöh-

wählen, die schädlichen hingegen melden zu können.

Diese Aufforderung war ihm sehr willkommen, indem er die Zuhörer nicht allein dadurch von der Vortrefflichkeit der Lebensordnungen überzeugen konnte, sondern weil er schon Willens war, alle Speisen der Reihe nach durchzugehen, und ihre verschiednen Eigenschaften anzugeben, damit er in der Folge nicht allein hierauf sich beziehen, sondern auch ein jeder wissen könne, warum ihm diese und jene Speise nicht bekomme, und welche er dagegen zu wählen habe. Sein Versprechen, den geäußerten Wunsch zu erfüllen, erregte viele Freude unter den Zuhörern.

Zwölfte Vorlesung.

Handelt von den Eigenschaften der mehligen Körner, der Hülsenfrüchte, der öligen Saamen und knolligen Wurzeln.

Obgleich der Meister Weck immer recht lockeres und schmackhaftes Brod buck, wenn er den Teig selbst einmengte und säuerte, viele Hausmütter seinem Beyspiel folgten, und dadurch immer gutes, gesundes Brod erhielten: so konnte man doch in manchen Haushaltungen kein gutes Brod antreffen. Weil nun der Herr Pfarrer die Kränklichkeit dieser Menschen vorzüglich von dem schlechten Brode herleitete: so wußte er es bey der Vorlesung der ersten Nummer des Noth- und Hülfsbüchleins so einzurichten, daß der Meister Weck veranlaßt wurde, den Weibern, Töchtern und Mägden in Vertrauen zu sagen, worin sie fehlten, und wie sie es ein andermal besser machen müßten. Aber dies nahmen diese Weiber sehr übel, so daß sie sich sogar weigerten, ihre Brode in dem Gemeindehause zu backen.

Damit

Damit dadurch keine Veranlassung zu Mishelligkeiten gegeben würde, schwieg der Herr Pfarrer so lange stille, bis er in der Erklärung der Lebensregeln auf die Stelle kam, wo es heißt:

„Bemühe dich immer so gutes Brod zu haben, wie Meister Konrad in Zükertshofen."

Wer, sagte er, fast allein von Brode leben, oder doch viel Brod essen muß, der muß vorzüglich darauf bedacht seyn, ihm solche Eigenschaften zu verleihen, daß es der Gesundheit wenig schade, daß es die guten Eigenschaften der Speisen, zu welchen man es genießt, nicht verringere, sondern, daß diese vielmehr den Nachtheil des häufigen Brodessens, leicht verbessern können. Soll dies geschehen: so muß das in dem Mehle befindliche Kraftmehl, (die Stärke) und der Schleim, welche sehr fest mit einander verbunden, und dieserhalb schwer zu verdauen sind, nicht allein von einander geschieden, sondern auch zugleich auflösbarer gemacht und verfeinert werden, weil sie sonst zu grob und zu zähe sind, als daß sie die einsaugenden Ge-

säße aufnehmen könnten. Und wenn dieses auch geschieht, der Körper nach und nach einen Ueberfluß an groben und schleimigen Theilen bekommen würde, welches seiner Dauer nicht zuträglich ist.

Um nun die Zuhörer von der Möglichkeit einer solchen Veränderung des Mehls zu überzeugen, machte er sie zuerst auf das verschiedene Aussehen des Mehls und des Brodes aufmerksam; dann wurde etwas Roggenmehl in heißes Wasser gerührt, und man erhielt einen wahren Kleister, mit dem man Papier zusammen leimen konnte. Der nachher in Wasser gerührte, gut gegohrne Brodteig aber gab keinen so zähen Kleister, und hatte auch nur wenigen Mehlgeschmack, wohl aber der Teig, aus welchem Semmeln sollten gebacken werden. Gut ausgebackenes, zwey Tage altes Brod, in Wasser gerührt, hatte hingegen die wenigste Klebrigkeit und keinen Mehlgeschmack, welches man aber an den eingerührten Semmeln nicht rühmen konnte. Hieraus zog nun der Herr Pfarrer den Schluß: daß die Bestandtheile des Mehls, durch das Einsäuern, Gähren und Backen, eine große Veränderung erleiden.

Als dies die Zuhörer eingesehen hatten, benutzte der Herr Pfarrer diese Gelegenheit, ihnen die beym Brodbacken nothwendige Vorsicht recht nahe ans Herz zu legen, und folgendes zu lehren. Weil das trockne Mehl nicht in Gährung geräth, und im Backofen unverdaulicher gemacht wird: so muß man dasselbe sehr genau mit Wasser vermischen, damit keine kleinen, kaum bemerkbaren Mehlklümpchen im Teige bleiben. Um dieses zu verhüten, muß man das Wasser zur Aufnahme des Mehls geschickter machen, nemlich einige Hände Roggenkleyen darin abkochen, und wenn es durch ein Tuch geseihet worden, etwas Salz hineinwerfen, als wodurch man zugleich die in den Kleyen befindlichen nährenden Bestandtheile benutzt.

An dem mit Wasser wohlangefeuchteten Mehle bemerkt man, wenn es einige Zeit ruhig in der Wärme gestanden hat, eine innere Bewegung; es steigt in die Höhe, und der Backtrog wird voller. Dies rührt von der beginnenden Auseinanderscheidung und Veränderung des Mehls her. Man nennt dies die saure Gährung, theils weil ein saurer

Geruch dabey verspürt wird, theils weil das Gährungsmittel (der Sauerteig) sauer war. Nun glauben viele Bäcker, der Sauerteig und die Gährung diene blos dazu, das Brod locker zu machen, weshalb sie, wenn der Teig nicht gut aufblähen will, oder, wenn die Zeit zu kurz dazu ist, Bierhefen, Weinhefen, Honigwasser, Potasche, oder den sogenannten Zeuch unter den Teig mengen. Hierdurch steigt er zwar in die Höhe, die Bestandtheile des Mehls aber werden dadurch nicht geschieden und verändert; die Hitze des Backofens kann diese Scheidung und Veränderung nicht so, wie in dem, in sauere Gährung übergegangenen Teige vollenden; das Brod behält einen Mehlgeschmack, und kann dem Körper keine gute Nahrung gewähren, indem es dem Magen schwer fällt, das zu vollbringen, was in dem Backofen geschehen sollte. Als dies die Weiber vernahmen, gelobten sie den Herrn Pfarrer mehrere Sorgfalt auf das Brodbacken zu wenden.

Wenn nun, fuhr der Herr Pfarrer fort, zur Verdaulichmachung des Mehls die sauere Gährung erforderlich ist: so kann man leicht

errathen,

errathen, daß der Hefenkuchen schwer verdaulich sey; und weil die Butter, Eyer, Milch, Mandeln und ähnliche Zusätze durch die Hitze des Backofens unverdaulicher gemacht werden, und diese selbst der Verdauung des Mehls im Magen hinderlich sind: so muß man die fetten Butter-, Mandeln, Eyer-, Käse-, Muß- u. d. gl. Kuchen, die Butter- und Wasserbrezeln die Pfannkuchen, kurz alles Backwerk für schlechter halten, als die Wassersemmeln und den Zwieback, da letztere, wenn sie gut gekaut und dadurch mit Speichel gemischt werden, an Verdaulichkeit gewinnen. Werden sie aber in Milch, Kaffee und Suppen gebrockt, und so verschluckt: so beschweren sie den Magen.

Als nun aus obigen Gründen auch der Mehlbrey oder das Mehlmuß, für eine schwer verdauliche Speise erklärt wurde: äußerten die Weiber, daß sie ohne dasselbe nicht wohl bestehen könnten; indem der Hunger dadurch auf lange Zeit gestillt werde, und die Zubereitung desselben wenig Mühe und Zeit erfordere. Um es nun nicht mit den Weibern zu verderben: bemerkte er, daß die Hitze den

gen Theil des Mehls auch verändern könne, und daß sie daher das Mehlmus so lange kochen sollten, bis es aufhöre sich zu verdicken, und anfange durchsichtig zu werden, wozu das Wassermus weit besser geschickt sey, als das Milchmus. Dann aber lehrte er sie ein Brodmus kochen, welches durch Schmackhaftigkeit und Verdaulichkeit, die Mehlmüßer weit übertrifft. Man schneidet, sagte er, Brod in kleine Stücke, oder reibt es auf einem Reibeisen, und läßt es dann unter beständigen Umrühren in Wasser, oder dünner Fleischbrühe so lange kochen, bis es ein Mus giebt. Um diesem die dem Brode mangelnde Reitzfähigkeit zu ersetzen, und es schmackhafter zu machen, thut man zuletzt etwas Kümmel, oder kleingehakte Petersilien, oder Sellerieblätter, oder auch etwas Pfeffer darzu, und so viel Salz, als nöthig ist. Zur Abwechslung kann man auch ein paar Eydotter einquirlen, und wenn man keine Fleischbrühe hat, ein Stückchen Butter oder Nierentalg hineinwerfen. Mit diesem Tausch waren die Männer zufrieden, und die Weiber beredeten sich, verschiedene Zusätze, nemlich Zwiebeln, Pfefferkraut, Ingwer, neue Würze u. d. gl.

zu

zu versuchen, und sich dann hierüber zu besprechen, was man am besten gefunden habe.

Auch die Mehlklöße wurden aus den oft angeführten Gründen für unverdaulich erklärt, um so mehr, wenn sie mit brauner Butter oder Pflaumenmusbrühe gegessen werden, weshalb er den Weibern den Rath ertheilte, lieber eine Kümmelbrühe daran zu gießen und Kartoffelklöße mit würflicht geschnittenen, und gerösteten Schwarzbrode zu machen.

Die Nudeln vorzüglich die sogenannten Nürnberger, wurden den übrigen Mehlspeisen gleich geachtet, und wenn sie an junges Kalbfleisch gekocht werden, für unverdaulicher erklärt, als wenn man sie an Rindfleisch kocht.

Die gemeinen Pfefferkuchen wurden auch für schwer verdaulich gehalten; die Nürnbürger Lebkuchen aber für weit schlechter geachtet, weil sie Mandeln, Pfeffer und andere Gewürze enthalten; weshalb die theuersten gerade die schlechtesten sind.

Weil die Gerste vielen zähen, schwer zu verdünnenden Schleim enthält, der selbst durch die sauere Gährung sich sehr schwer verändern läßt: so hielt er das Gerstenbrod für eben so schwer verdaulich, als die Gerstenkuchen. Auch wollte er, daß man keine großen Gerstengraupen an das Fleisch koche, sondern sie lieber im Mörser klein stoße, damit die Hitze desto besser in sie wirken könne, weshalb man sie auch lange kochen müsse. Gerstengraupen in Milch gekocht, hielt er für schwer verdaulich.

Von dem Hafer bemerkte er, daß er zum Brod nicht tauge, und daß die Hafergrütze keine gute Speise für schwache Magen sey, welches er auch von dem Heidekorn (Buchweitzen) dem türkischen Weitzen (Mais), dem Hirsen und dem Schwaden behauptete.

Weil der Reiß vielen, aber leicht zu verdünnenden Schleim enthält: so lobte ihn der Herr Pfarrer als eine gesunde und leicht verdauliche Speise, wenn er in dünner Fleischbrühe gekocht wird. Das bekannte Reißmus,

mus, wozu Eyer, Mandeln, Rosinen und Semmeln kommen, erklärte er für eine schwer verdauliche Speise.

Nun machte er noch im Allgemeinen die Bemerkung: daß alle Getreidearten, blähend sind, weil sich im Magen viel feste Luft aus ihnen entwickelt; ferner, daß sie wenig Reitzbarkeit besitzen; mäßig erwärmen, schwer verdunsten, nur in einem guten Magen so verdaut werden, daß die in ihnen befindlichen nährenden Bestandtheile dem Körper zu gute kommen, und daß sie dieserhalb den Gesunden und Arbeitenden eine gute, derbe, wiederhaltende Nahrung geben, den Schwachen hingegen nur in geringer Menge zuträglich sind.

Weil die trocknen Hülsenfrüchte, nemlich die Erbsen, Linsen, Bohnen und Wicken ein grobes, festes Mehl und viele Luft enthalten: so wurden sie zu den schwer verdaulichen und blähenden Speisen gezählt. Und weil sie den Körper zwar vielen, aber groben, schleimigen, erdigen Nahrungsstoff liefern so bemerkte er auch, daß

sie schwer verdunsten, und steife feste Fasern machen. Aus diesen Ursachen hielt er sie für dem Schwachen, den Kindern und denen, die viel sitzen, nicht zuträglich, weil bey diesen zu viele grobe, nicht genugsame durcharbeitete Stoffe in das Blut übergehen, wodurch denn mancherley Ausschläge entstehen, und der Körper träge, und zu Geistesarbeiten unaufgelegt gemacht wird. Und weil das Mehl der Hülsenfrüchte nicht in Gährung übergeht: so machte er hieraus den Schluß: daß es zum Brodbacken nicht tauge, und daß dessen Bestandtheile sich sehr schwer auseinander scheiden und verändern lassen. Weil die Hülsen der Erbsen, Linsen, Bohnen und Wicken, sehr unverdaulich sind: so gab er den Rath, sie beym Kochen wegzuwerfen, oder sie lieber in Stampf- oder Schälmühlen von den Hülsen reinigen zu lassen, das daraus bereitete Mehl zu Suppen und Müßern anzuwenden, sie durch langes Kochen etwas verdaulicher zu machen, durch hinzugesetzte Gewürze die ihnen mangelnde Reitzfähigkeit einigermaßen zu ersetzen, und dadurch im Winter eine erwärmende Speise zu gewinnen.

Die

Die Nüsse oder öligen Früchte, fuhr er fort, enthalten eine milde, fette, butterhafte Flüssigkeit, welche viele Aehnlichkeit mit dem Fett der Thiere hat, weshalb sie dem Körper guten Nahrungsstoff liefern. Aber das Oel ist schwer verdaulich, weil es sich nicht gerne mit Flüssigkeiten, und also auch ungerne mit dem Magensaft vermischt. Geschieht dieses in einem schwachen Magen nicht, oder wird der Magensaft durch vieles Trinken zu sehr verdünnt: so entwickelt sich durch die Wärme des Magens, eines seiner Bestandtheile, nemlich eine Säure, wodurch es scharf, ranzig und unverdaulich wird. Wer also keinen guten Magen hat, und einige Zeit nach dem Genuß öliger und fetten Speisen ein scharfes Aufstoßen, Sodbrennen, Magenkrampf und Leibweh verspürt, der muß sich vor dem Genusse derselben hüten.

Die süßen und bittern Mandeln enthalten vieles Oel, sie sind ernährend; aber sie werden nur dann verdaut, wenn sie im Munde wohl zerkauet werden, weil sie so feste sind, daß die ganz hintergeschluckten Stück wieder durch den Stuhlgang fortgehen. Sie verdunsten

dunsten nicht leicht, und erwärmen; weil sie vielen Brennstoff in den Körper bringen. Sind sie aber ranzig d. h. hat die in ihnen befindliche Säure sich schon entwickelt: so sind sie aus oben angeführten Grundsätzen schwer verdaulich und ungesund. Weil nun die Hitze die in den Mandeln befindliche Säure entwickelt: so sind die Mandeltorten, das Marzipan, Bisquit und alles Backwerk dieser Art für schwer verdaulich und ungesund zu achten.

Was von den Mandeln gesagt wurde, gilt auch von den Wallnüssen, den Haselnüssen, den Zirbelnüssen, den Pimpernüssen und Buchnüssen. Frisch geben sie eine gesunde Nahrung, wenn man nicht zu viel davon genießt; alt und ranzig aber sind sie schwer verdaulich und ungesund, so wie auch die aus ihnen gepreßten Oele, wenn sie alt und ranzig sind; weshalb auch das Olivenöl oder Baumöl nur alsdann gesund ist, wenn es weder Geruch noch Geschmack hat.

Die

Die Kastanien geben, wenn sie gebraten werden, eine gute Nahrung, sie sind aber schwer verdaulich, um so mehr, wenn sie mit Butter gegessen werden; gesotten sind sie am besten. Die Wassernüsse oder Stachelnüsse haben viel Aehnlichkeit mit den Kastanien, wenn sie wie diese gebraten oder gekocht werden: so geben sie zwar eine derbe Nahrung, sind aber ebenfalls schwer zu verdauen, und bekommen daher schwachen Magen nicht gut.

Unter den knolligen Wurzeln räumte der Herr Pfarrer den Erdäpfeln oder Kartoffeln den ersten Rang ein, indem er sagte: Ohnerachtet viele ihrer Widersacher behaupten, daß sie die Entstehung vieler Krankheiten begünstigen: so kann man doch dreist behaupten, daß es keine Speise giebt, welche so häufig und so anhaltend ohne Nachtheil für die Gesundheit genossen werden könne, als diese. Und ob sie zwar etwas blähen, und nicht viel Verdunstungs- und Reitzfähigkeit besitzen: so muß man ihnen doch das Lob ertheilen, daß sie nährend und leicht verdaulich sind. Aber sie werden durch die verschiedenen

Arten der Zubereitung unverdaulicher und minder nährend gemacht. Darum ist die aus rohen Kartoffeln bereitete Suppe schwer verdaulich, weil sie zu schleimig wird. Die beste Art sie zu genießen ist folgende: man schält die Kartoffeln, wie man Aepfel zu schälen pflegt, läßt sie einige Zeit in kaltes Wasser stehen, und wirft sie dann in siedendes, gesalzenes Wasser, um sie, bey hellem Feuer, so schnell als möglich zu kochen, bis sie anfangen aufzuplatzen, wo alsdenn das Wasser schnell davon abgegossen wird. Diese Kartoffeln kann man denn in Scheiben schneiden, und mit Fleischbrühe aufwallen lassen; oder wenn sie kalt auf einem Reibeisen gerieben werden zu Suppen anwenden. Die Methode der Engländer, welche die Kartoffeln in einem Körbchen so lange über kochendes Wassen hängen, bis sie gahr sind, ist auch sehr empfehlungswerth, weil der Dampf des Wassers ihre schleimigen Bestandtheile verändert und auflöst, mithin auch verdaulicher macht. Weil den Kartoffeln die Reitzfähigkeit mangelt: so kann man diese durch Heringe, Kümmel, Pfeffer und andere Gewürze einigermaßen ersetzen. Bey dieser Gelegenheit erinnerte

der

der Herr Pfarrer, daß viele aus Saamen erzeugten Kartoffelarten wässerig, klebrig und schleimig bleiben, und nicht mehlig werden, mithin wie die unreifen unverdaulich, wenig nährend sind, und daß die im sandigen Boden gezogenen Kartoffeln, vor den im leimigen Boden gezogenen den Vorzug verdienen. Auch meynte er, es sey ungerecht, den Kartoffeln das zuzuschreiben, was man der widersinnigen Lebensart, vorzüglich aber dem häufigen Genuß des Kaffees zu rechnen müsse, weil ein durch warme Getränke geschwächter Magen, die Kartoffeln nicht verdauen könne, so wenig als dieser Erbsen, Linsen, Bohnen und andre Speisen verdauen werde. Weil das Mehl der Kartoffeln sehr schwer in Gährung geräth, und also hierdurch die Scheidung und Veränderung ihrer Bestandtheile nicht bewirkt werden kann, und das Kartoffelbrod klosig bleibt, und fest wird: so bemerkte er, daß dieses nur allein von arbeitenden, gesunden Menschen dürfe gegessen werden, so wie er überhaupt die Verwendung desselben zu Kaffee, Käse, Kuchen u. d. gl. nicht billigte.

Die Erdartischocken (helianthus tuberosus) welche man fälschlich englische Kartoffeln

toffeln nennt, und die einen hohen, den Sonnenblumen ähnlichen Stängel und Blätter treiben, sind viel zu zähschleimig, als daß sie eine gute Nahrung liefern könnten, weshalb sie den Magen beschweren, Blähungen erzeugen und schwer verdunsten.

Als nun einige von den Zuhörern sich wunderten, daß an ihren gewöhnlichsten Speisen, bald dieses, bald jenes getadelt wurde, lehrte der Herr Pfarrer noch folgendes. So wie der wahre Hunger, der beste Koch und Küchenmeister ist: eben so vermindert auch ein guter Magen die der Gesundheit nicht zuträglichen Eigenschaften der Speisen, weshalb man mit allem Rechte sagen kann: „den Gesunden ist alles gesund." Weil aber eine allzureichliche Mahlzeit den besten Magen verderben kann: so ist es der Klugheit gemäß, sich niemals mit zu vielen Speisen zu überfüllen, weil dadurch ihre nachtheiligen Eigenschaften recht wirksam werden. Man kann daher bey Beobachtung dieser Vorsicht von allen Speisen ohne Furcht essen, wenn man das alte Sprüchwort „wenig schadet wenig" immervor Augen hat, und den lehrreichen Spruch, „wer nicht arbeitet, soll auch nicht essen" nicht vergißt.

Dreyzehnte Vorlesung.

Die Zukost wird nach ihren verschiedenen Bestandtheilen und Eigenschaften in verschiedene Klassen getheilt.

Weil der Schullehrer Meyer, die Schulkinder in der Gärtnerey unterrichtete, und sie die Anpflanzung, Wartung und Aufbewahrung verschiedener, zuvor in Mildheim unbekannter Kräuter, Wurzeln und Früchte lehrte, auch die Eltern sehr fleißig in dem, in der Gemeindebibliothek befindlichen ökonomischen Handbuche lasen: so kam es auch nach und nach dahin, daß mehrere Haushaltungen fast täglich mit der Zukost abwechseln konnten. Andre hingegen beharrten mit unglaublichem Eigensinne bey ihren, von den Urgroßmüttern eingeführten Gerichten, und ihre Halsstarrigkeit erlaubte es nicht, zu versuchen, ob sich hierinne nichts verbessern lasse, oder ob eine Speise besser sey als die andere. Vielmehr tadelten sie die Weiber und Töchter, welche immer etwas neues versuchten, dann ihre Erfahrungen einander mittheilten, und hier-

hierauf dieses oder jenes Gericht in ihrer Haushaltung einführten. Wenn diese nun der Wohlthat einer öfteren Abwechselung der Speisen sich zu erfreuen hatten, und durch die wohlschmeckende Zukost sich erquicken konnten: so mußten jene mit der groben sich begnügen. Und wenn sie krank wurden, oder einer in ihrem Hause die schwer verdaulichen Speisen nicht vertragen konnte, und er sich dann nach einem andern Gerichte sehnte; oder wenn der Arzt diese oder jene Speisen für zuträglicher erklärte: so fehlte es an allem, was hierzu erforderlich war. So gieng es aber nicht allein denjenigen, welche ihre Krautäcker ganz vernachlässigten, sondern auch denen, welche die, aus bloßer Nachahmungssucht, im Sommer und Herbste erbauten Gemüse, im Winter verderben ließen, ohnerachtet sie die beste Gelegenheit hatten, alles in den Kellern und den Erdgruben anfzubewahren. Andere tadelten die gute Zukost, weil sie diese nicht hatten, ob sie gleich in ihren Herzen eines bessern überzeugt waren.

Weil nun der Herr Pfarrer an der gewöhnlichen Speise dieser Menschen manches

getadelt hatte: so gab dies Veranlassung zu kleinen und groben Spöttereyen, wobey dem guten, menschenfreundlichen Schullehrer alles auf den Hals geworfen wurde. Ja es kam einst in der Schenke soweit, daß die Gäste in zwey Partheyen sich theilten, und in einen heftigen Wortstreit geriethen, worüber es bald zu Thätlichkeiten gekommen wäre.

Ohne daß der Herr Pfarrer hiervon etwas erfahren hatte, redete er diesmal die Zuhörer also an: „Lieben Freunde! Mit vielem Vergnügen sehe ich, daß es immer besser in der Welt wird, ob dies gleich einige Menschen nicht eingestehen wollen, weil sie die Vorzeit mit der gegenwärtigen Zeit nicht vergleichen, und weil sie zu viel auf einmal von den Menschen fordern, ohnerachtet sie selbst sehr langsam in der Besserung fortschreiten, oder wohl gar schlechter werden. Nach meinem Dafürhalten, darf man den Glauben an die Menschen nie verliehren, und man muß das Gute an den Menschen aufsuchen, wenn man glücklich leben will, ohne jedoch dabey das Böse zu übersehen, und die Wegräumung desselben zu versäumen.

Erinnert euch an die herrliche Predigt, die mein seeliger Vorfahrer der Herr Pfarrer Wohlgemuth am zweyten heiligen Osterfeyertage hielt, wie er den 28sten Vers des ersten Buch Mosis, wo Gott den Menschen befiehlt, „daß sie sich die ganze Erde unterthan machen, und darüber herrschen sollen,“ so herrlich auslegte, und wie er euch aufforderte, alle die schönen Dinge auf der Erde, so zu gebrauchen, daß noch mehr Schönes und Gutes herauskomme. Und betrachtet dann eure schön angelegten, gut bepflanzten und gewarteten Kohlgärten, an einer Stelle, wo vormals gar nichts wachsen konnte; erinnert euch an die schmackhaften Speisen, die sie euch liefern, und erwägt es, daß ihr dadurch im Stand gesetzt seyd, diejenigen Speisen wählen zu können, die eurem Leibe gesund sind; und ihr werdet es einsehen, daß es auch in diesem Stücke besser unter uns geworden ist.

Als die vorzüglichsten Feinde und Verächter der Zukost diese Rede vernahmen, erklärten sie ohne Scheu: daß sie dem ohnerachtet bey der, von ihren Voreltern eingeführten

und

und für gut gehaltenen Speisen blieben, die feinen Gerichte aber den vornehmen Bauersleuten überlassen wollten, indem sie keine Kräfte gäben, und es überhaupt eine mißliche Sache sey, Speisen zu essen, die viele wirksame Theile enthielten, und dadurch bald diese bald jene Veränderung im Körper hervorbringen könnten, und weil sie nicht wüßten, welche Speise sie heut oder Morgen zu wählen hätten.

Diese Einrede hatte der Herr Pfarrer nicht erwartet, weil er sich hierüber schon in der eilften Vorlesung (S. 92 u. f.) erklärt hatte. Um aber kein Mittel unversucht zu lassen, die am Alten klebenden und eigensinnigen Zuhörer zu bessern: so lehrte er noch folgendes. Es ist gar nicht zu läugnen, daß die Zukost oder das Gemüse nicht so viel nährende Bestandtheile enthalte, als die in der vorigen Vorlesung erwähnten Speisen, weil nur ein süßlich schleimiger, bald mehr bald weniger mit einigen Mehltheilen vermischter Saft, zwischen den Fasern der Blätter, Stängel, Wurzeln und Früchte befindlich ist, und die Fasern selbst durch den Stuhlgang wieder

aus dem Körper gehen. Allein, wenn sie gleich dem Körper nicht vielen nährenden Stoff liefern: so erhält er doch aus ihnen eine milde Flüssigkeit, welche verhindert, daß das Blut die Adern und das Herz nicht zu sehr reizt. Auf diese Weise mindert sie die mit dem schnellen Umlauf des Blutes gepaarte zu schnelle Abnutzung des Körpers. Darum leben die Menschen am längsten, welche wenig Fleisch, aber viele Zukost essen. Indem sie nun den Magen und die Gedärme anfüllt: so stillt sie den Hunger, und verhindert das Zusammenschrumpfen dieser Theile, welches geschehen würde, wenn der Mensch nur so viel Fleisch essen wollte, als zu seiner Erhaltung erforderlich ist. Uebrigens verbessert die Zukost auch die Eigenschaften des Fleisches, und weil sie weder viele gebundene Wärme enthält, noch im Körper selbst die Entstehung der Wärme begünstigt: so ist sie in warmer Witterung und dem erhitzten Körper sehr wohlthätig. Darum heißt es nicht ohne Grund in unserer Lebensordnung:

„Sorge für gute Zukost.“

Nun

Nun erklärten einige Zuhörer, daß ihnen die Zukost mancherley Unbequemlichkeiten verursache, und daß sie sich fürchteten, viel davon zu essen, ohnerachtet sie ihnen wohlschmecke.

Man kann es, antwortete der Herr Pfarrer, gar nicht läugnen, daß die Zukost einigen Menschen nicht zuträglich sey; dies muß man der Beschaffenheit des Körpers und den Eigenschaften dieser Speisen zuschreiben. Weil die Zukost viele sich leicht entwickelnde Luft enthält: so erregt sie in schwachen Magen und Gedärmen leicht Blähungen; weil sie leicht sauer wird: so bekommt sie denen nicht, welche Säure im Magen haben; weil sie den Leib offen erhält: so ist sie denen, die einen anhaltenden Durchfall haben, nicht zuträglich; und weil sie die Fasern des Körpers erschlafft: so ist sie denen, die einen schlaffen, aufgedunsenen Körper und geschwollene Füße haben, nicht anzurathen u. s. w. Dagegen ist sie aber dem jungen vollblütigen Menschen, mit straffen Fasern, sehr zu empfehlen, und weil sie leicht verdunstet, allen, die aus Mangel gehöriger Ausdünstung krank sind, Ausschläge

auf der Haut und dickes Blut haben, sehr zuträglich.

Allein wenn demnach die Zukost nicht allen Menschen gleich zuträglich ist: so darf man doch auch nicht zu viel auf ihre Rechnung bringen, und alle aus andern Fehlern der Lebensweise entstandenen Unannehmlichkeiten, ihr allein zuschreiben. Auch kommt viel darauf an, ob die Zukost zur rechten Zeit gegessen wird. Die allzuzarten Blätter, Stängel, Wurzeln und Früchte enthalten blos eine fade, unwirksame Feuchtigkeit, und erzeugen viele Blähungen; die harten, welken Blätter, die pelzigen Wurzeln und Früchte, sind saftleer und unverdaulich. Wer also die Zeit der Reife nicht erwarten kann, oder sie versäumt: der hat es selbst verschuldet, wenn sie ihm nicht wohl bekommt.

Damit aber diese Bemerkungen die Zuhörer nicht zaghaft machen, und ein Mistrauen gegen die Zukost erregen möchten: so erzählte der Herr Pfarrer noch, daß man ihre Bestandtheile größtentheils durch den Geschmack erforschen, und daraus auf ihre Eigenschaften

und

und Wirkungen schließen könne. Darum theilte er sie ein: in süße, süßlich bittere, süßlich saure, saure, herbe, scharfe und gewürzhafte.

Der süße Geschmack, sagte er, entsteht (s. die eilfte Vorlesung S. 92.) durch die Verbindung eines milden, gummiartigen, mehr oder weniger mehligen Schleims, und eines sauren Salzes. Der schleimige Theil liefert dem Körper nährenden Stoff; darum sind die süßen Blätter, Wurzeln und Früchte unter allen die nährendsten, und unter diesen die beyden letztern mehr als die erstern. Das in ihnen befindliche saure Salz ist auflösend, eröffnend und Urintreibend. Aber sie werden leicht sauer im Magen, wie man an dem mit Wasser eingelegten Kohl, Bohnen und Gurken bemerken kann, und die aus ihnen häufig sich entbindende Luft erzeugt Blähungen. Zu dieser Klasse gehören der Spinat, die Melde, die Blätter der Bete, der Rüben und des Raps, der Kraus- Schneide- u. Blattkohl, der weiße- oder Kopfkohl, der Wirsching oder Börschkohl, der Rothkohl, der

Blumenkohl (Käsekohl), die Zuckerwurzeln, die Möhren, die Pastinakwurzeln, die weißen und rothen Rüben, die Petersilienwurzeln, die Sellerie-, Skorzoner- und Haberwurzeln, die Kohlrüben, der Kohlrabi, die Artischocken, die grünen Erbsen oder Schoten, die türkischen-Schmink- oder Vietsbohnen, die Puffbohnen oder Saubohnen, der Kürbis, die Gurken, die Melonen, und unter den Birnen: die Margarethen-, Muskateller-, Wasser-, Blut-, Zuckergranate-, Sommerbergamotte-, Eyer-, Franzmadam-, Apotheker-, Orangen-, weiße und graue Butter-, Noselet-, und alle süßen Birnen. Von den Aepfeln ebenfalls alle süßen; ferner die Feigen, die Maulbeeren, die Himbeeren, die Weintrauben, die süßen Kirschen, die Damascener-, ungarischen, Aprikosen- und Katharinenpflaumen, die Mirabellen, Maronken und die Stachelbeeren.

Den

Den süßlich bittern Geschmack leitete der Herr Pfarrer aus der Verbindung eines balsamischen Wesens mit jenen Bestandtheilen der Süßigkeit her. Vermöge des bittern Bestandtheils wurde ihnen eine Magenstärkende, Schweis-, Urin- und Blähungentreibende Kraft zugeschrieben. Hierzu rechnete er die Blätter der Cichorie und der Endivien, des Boratsch, der Nesseln, der Bachbungen, des Salats, des Kerbels, den Spargel die Hopfenkeimchen und die Rapunzelwurzel.

Süßlich sauer nannte er alles, was etwas mehr saures Salz enthält, als zur Erzeugung des süßen Geschmacks erforderlich ist, so daß dieses über die Süßigkeit die Oberhand behält, und neben dieser, von der Zunge gefühlt und empfunden wird. Die aus diesem Verhältniß der Bestandtheile entspringenden Eigenschaften, nannte er wenig nährend, kühlend und erquickend, leicht verdaulich, Schweiß- und Urintreibend, wenig blähend, leicht verdunstend, mäßig reitzend und eröffnend. Folgenden Früchten eignete er, wenn sie

sie völlig reif sind, diese Eigenschaft zu: alle weinsäuerliche Aepfel als die Kalwills, Reinetten, Taubenapfel (Pigion) Pipins, Borsdorfer, Güldenling, Stettiner u. a. m. Unter den Pflaumen: die Pfirsche, Abrikose, die Brunelle; ferner die Brombeeren, die Erdbeeren und die Heidelbeeren, die Pomeranzen, Aepfelsinen und die Ananas.

Enthält, fuhr er fort, eine Frucht einen noch größeren Antheil von saurem Salze, und weniger mildem Schleime: so schmeckt man wenig von den schleimigen Theilen, mit denen es vereinigt ist. Diese Dinge nennt man sauer. Weil das freye, saure Salz die Nerven reizt, und ein Zusammenziehen in den Muskelfasern veranlaßt: so bekommen sie allen reizbaren Menschen, vorzüglich aber den Kindern nicht wohl. Auch erregen sie sehr leicht Durchfall, Magen- und Leibschmerzen. Aber sie mindern auch den Umlauf der Säfte, und daher sind sie in dem übermäßigen Umlauf desselben sehr zuträglich. Zu dieser Gattung zählte er den Sauerampfer, den Portu-

lak

sak, alle sauren Kirschen, die Johannisberen und die Citronen.

Wenn, fuhr er fort, die so eben erwähnte hervorstechende Säure auch noch eine zusammenziehende Eigenschaft besitzt: so nennt man sie herbe. Zu dieser Gattung zählte er die wilden oder Holzäpfel, die Quitten, die Holzbirnen, die Pfennigbirn, die Haselbirn und Krämerbirn und einige mehr; ferner: die Preiselsbeeren, die Mispeln, die Berberisbeeren (Saurach), die Speyerlinge, die Erlsbeeren, die Hagebutten, die Mehlbeeren, die Kornelkirschen und die Schlehen. Auch sagte er von ihnen, daß sie keine nährende Bestandtheile enthalten, verstopfen und Säure erzeugen.

Weil der Herr Pfarrer den scharfen Geschmack von einem flüchtigen, scharfen Salze, das nur mit sehr wenigen schleimigen Theilen vereinigt ist, herleitete, und er bereits verschiedenemale der Wirkungen und des Nutzens dieser Dinge gedacht hatte: so erinnerte

er noch, daß der mäßige Gebrauch dieser Speisen den Magen stärken könne, daß sich aber viele Luft aus ihnen entwickele, daß sie daher dem Menschen nur in geringer Menge zuträglich sind, und daß sie ihm keinen nährenden Stoff liefern, aber leicht verdunsten, und die Entwickelung der Wärme begünstigen. Zu dieser Klasse zählte er die Garten- und Brunnenkresse, das Nasturtium, (deutsche Kapern), den Dragun, den Senf, die Petersilie, den Rettig, die Radiesgen, den Meerrettig, das Löffelkraut, den Knoblauch, die Zwiebel, den Sprößel und alle Arten des Lauchs.

Weil die Gewürze keine nährenden Bestandtheile enthalten, und nicht für sich allein als Zukost genossen, sondern nur zur Verbesserung des Geschmacks zugesetzt werden, und auch in diesem Betracht der Verdauung und Verdunstung sehr zuträglich sind: so nannte er alles gewürzhaft, was einen starken flüchtigen Geruch und einen scharfen, brennenden Geschmack hat. Diese Eigenschaft eignete er einem flüchtigen oder wesentlichen

chen Oele zu, das mit sehr wenigen schleimigen Theilen vereinigt ist, die Nerven reizt, den Umlauf des Bluts befördert, die Entstehung der Wärme begünstigt und daher blutreichen, magern, zu Blutflüssen geneigten Menschen nicht zuträglich, den schwammigen und schlaffen Körpern hingegen sehr zuträglich ist. Aber er warnte sehr vor dem häufigen Gebrauche der Gewürze, weil dadurch die Nerven geschwächt werden, und zuletzt ein Zittern entsteht, wie bey den Brandeweintrinkern. Nun gab er den Rath, an alle süße Zukost etwas Gewürze zu thun, doch nicht zu viel, weil sonst die kühlende Eigenschaft der Zukost verlohren geht. Den einheimischen Gewürzen nemlich dem Thimian, Majoran, Beyfuß, Dill, Fenchel, Aniß, Kalmuß, dem Pfefferkraut, der Krausemünze und den Wacholderbeeren gab er den Vorzug vor den ausländischen Gewürznelken, Mußkaten, Cubeben, Cardamom, Zimmt, Pfeffer, Safran u. a. m. weil die erstern weit sanfter wirken, und unserm Körper mehr angemessen sind, als die letztern. Damit aber das flüchtige Oel der Gewürze nicht durch die Hitze verfliege: so

wollte er, daß man sie erst beym Anrichten an die Zukost thue.

Weil die Mildheimer große Liebhaber von den eßbaren Pilzen, Schwämmen und Morcheln waren: so hielt der Herr Pfarrer für rathsam ihnen zu sagen: daß sie wie ein Leder Wochenlang im Magen liegen bleiben, und wegen des zähen Schleims schwer verdaulich sind, daß sie keine Verdunstungsfähigkeit besitzen, und daß er es überhaupt nicht billige, ein Gebäude zu genießen, das eine Menge Insekten bewohne, und an dem überall ihre gelegten Eyer kleben; das weder einen angenehmen, noch bittern Geschmack hat, und dessen eckelhafter Geruch durch öfteres Abbrühen und mancherley Zusätze verändert werden müßte; nicht zu gedenken, daß viele Schwämme und Pilze giftig sind.

Nun fragte der Herr Pfarrer die Freunde und Feinde der Zukost: ob er ihre Besorgnisse gehoben habe, und ob sie sich nunmehr getraueten, die auf ihren Zustand passenden wählen zu können? dies bejahten einige, andere aber meinten, daß es wohl besser wäre, wenn sie

eine Noth- und Hülfstafel erhielten, aus welcher sie die Eigenschaften der Zukost beurtheilen könnten. Dieser Vorschlag gefiel dem Herrn Pfarrer wohl, und er versprach hierüber nachzudenken, und eine solche Tafel zu entwerfen.

Als er nun diese Vorlesung schließen wollte, fiel es ihm ein, daß er die Zukost nach der Verschiedenheit des Geschmacks, in verschiedene Classen eingetheilt, und hieraus ihre Eigenschaften hergeleitet habe. Darum befürchtete er, daß die Zuhörer auch an giftige Pflanzen sich wagen und durch den angenehmen Geschmack verleitet werden könnten, auch diese als Zukost zu genießen. Daher benutzte er die in der Lebensordnung folgende Stelle:

„Lerne dich vor giftigen Kräutern und „Wurzeln in Acht nehmen: daß es nicht „heiße, der Tod in Töpfen."

Es giebt zwar, sagte er hierauf, einige Giftpflanzen, welche die Stellen, die sie berühren, äußerst heftig angreifen, und man kann vermuthen, daß diese nicht so leicht mit unschädlichen Kräutern verwechselt werden.

Allein es giebt auch andre, deren süßer und angenehmer Geschmack die giftigen Eigenschaften nicht verräth. Weil nun der Herr Schullehrer seine Schulkinder mit dem äußern Ansehn aller einheimischen Giftpflanzen bekannt macht: so werde ich nur etwas von ihren Eigenschaften sagen, und sie in scharfe oder brennende und in betäubende eintheilen.

Die scharfen Giftpflanzen, fuhr er fort, sind eigentlich heftige Reitzmittel, welche die Stelle, an welche sie kommen, äußerst heftig angreifen. Wenn daher jemand eine scharfe Giftpflanze in den Mund nimmt, wenn sie gekaut wird, oder der Saft an die Lippen, das Zahnfleisch und in den Mund kommt: so entsteht ein unangenehmes Brennen, Röthe, Geschwulst, Entzündung, oder es zeigen sich Blasen in diesen Theilen; die Spitze der Zunge zieht sich zusammen, wegen eines Schmerzes, der den glühenden Kohlen ähnlich ist; bald darauf verliehrt sie ihre Empfindung und der Geschmack geht auf einige Zeit verlohren. Kommt etwas von der Giftpflanze in den Schlund: so wird der

Gaumen und der Zapfen ebenfalls wund, roth und äußerst schmerzhaft, wodurch das Niederschlucken erschwert wird. Kommt etwas von ihr in den Magen: so entsteht ein heftiges Brennen in demselben, und ein drükkender Schmerz, als ob ein schwerer Körper darinnen läge. Sehr oft veranlaßt die brennende Schärfe einen stärkern Zufluß des Bluts in den Magen, so daß Entzündung oder Blutbrechen entsteht, und derselbe so empfindlich wird, daß man den heftigen Durst nicht löschen kann, indem alles Getränke sogleich wieder weggebrochen wird. Rückt das Gift weiter bis in die Gedärme: so entsteht ein heftiges Schneiden, und nicht selten ein entkräftender, mit blutigem Stuhlzwang verknüpfter Durchfall; oder der Unterleib wird aufgetrieben und so schmerzhaft, daß man ihn nicht berühren darf, womit zugleich eine unbeschreibliche Angst verbunden ist, die den Kranken rasend machen kann. Zuletzt, da auch Gifttheile in das Blut gehen, folgt Schlafsucht und Betäubung, die Hände, die Füße und der Unterleib werden kalt, ein klebricher kalter Schweiß bricht aus, und der Tod ist nahe.

Durch diese, nach dem Genuß der scharfen Giftpflanzen folgende Schlafsucht und Betäubung, könnte man alle Giftpflanzen für betäubend halten; dem ist aber nicht also. Die betäubenden Giftpflanzen wirken auf eine ganz andere Art. So wie jene die Empfindlichkeit des Körpers vermehren: so vermindern sie diese. Einige derselben thun dieses schon durch den bloßen Geruch; andere hingegen nur dann, wenn sie in den Magen kommen. Es entsteht Kopfweh, Schwindel, Angst, ein schmerzhafter Druck in der Stirn, Schläfrigkeit und eine Unempfindlichkeit des ganzen Körpers. Einige derselben machen den, der sie genossen hat, auf einige Zeit munter, heiter und vergnügt, der Puls wird voller, das Herz schlägt stärker, und der Körper wird wärmer. Aber bald nachher folgt Bangigkeit, Ohnmacht und Lähmung des ganzen Körpers, Zuckungen und ein schrecklicher, oft plötzlicher Tod; alles Folgen der Anfangs übermäßigen Spannung der Körper- und Seelenkräfte. Darum gehen die an betäubenden Giften Verstorbenen sehr schnell in Fäulniß über, weil die Lebenskraft gänzlich zerstört ist. Man sieht also hieraus: daß

man

man die Rettung der Vergifteten nicht lange verabsäumen dürfe.

Nun meynte der Schulze, Andreas Willig, daß es, weil die Thiere keine giftigen Pflanzen genießen, wohl rathsam wäre, sich für allen Pflanzen in Acht zu nehmen, welche diese unberührt stehen lassen, und daß man hingegen alle Pflanzen für gut erkennen könne, welche die Thiere fressen. Diesen Irrwahn, welcher zu vielen Unglücksfällen Anlaß geben könnte, benahm ihm der Herr Pfarrer, indem er sagte: die Thiere haben allerdings darinnen einen Vorzug vor dem Menschen, daß sie die ihnen schädlichen Giftpflanzen durch den Geruch und den Geschmack sogleich erkennen, weshalb man selten ein Beyspiel finden wird, daß Thiere sich vergifteten. Allein jede Thiergattung hat ihren besondern Küchenzettel; was der einen Gift ist, schadet der andern nicht. Die Schaafe fressen Pflanzen, welche das Pferd vergiften, und der Hirsch genießt Kräuter, welche beyde stehen lassen; das Rindvieh frißt den Wasserschierling, welcher die Pferde tödtet; die Fasanen fressen den Saamen des Stechapfels; die Wachteln den Saamen des

lolchs; die Lerchen vielerley giftigen Saamen; die Schweine die Wurzeln des Bilsenkrauts; der Pfeffer tödtet die Schweine; von bittern Mandeln sterben Katzen, Hüner und Vögel. Darum wäre es sehr gefährlich, wenn man das eine oder das andere Thier für den besten Giftkenner ausgeben wollte.

Als dies der Schulze vernahm, meynte er selbst, daß der Mensch seine Vernunft und seine Erfahrung zur Kenntniß der Giftpflanzen gebrauchen müßte, und sich nicht auf unsichere Zeichen verlassen dürfte. Auch bat er den Schullehrer Meyer, daß er auch den Erwachsenen die giftigen Pflanzen zeigen möchte. Hierzu ließ derselbe sich bereitwillig finden, und der Herr Pfarrer versprach zugleich, daß er sie dann auch mit den dienlichen Gegenmitteln bekannt machen wollte.

Vierzehnte Vorlesung.

Der Herr Pfarrer handelt von dem Fleisch der vierfüßigen Thiere, der Vögel, der Fische und der Schaalthiere; wie auch von den Eyern, der Milch, der Butter, dem Käse, Honig und Zucker.

Als der Herr Pfarrer über die Verfertigung einer diätetischen Noth- und Hülfstafel nachgedacht, und einen Plan dazu entworfen hatte, ergab sichs, daß er dadurch im Stande seyn würde, eine Uebersicht aller Nahrungsmittel zu geben, und daß er es dieserhalb nicht nöthig habe, die noch übrigen der Reihe nach durchzugehen. Indem er nun im Begriff war in die Vorlesung zu gehen, und dieses den Zuhörern zu sagen: kam der Mezger Tilling um ihn zu überreden, daß er die Fleischspeisen nicht tadeln, sondern allen Zuhörern als die beste Nahrung empfehlen möchte. Hierüber wunderte der Herr Pfarrer sich sehr, indem er glaubte, es wäre bekannt genug im Dorfe, daß er mit seinen Vorlesungen keine andere Absicht verbinde, als eine unpartheyische Untersuchung alles dessen, was das menschliche Leben ver-

kürzen, oder verlängern könne. Darum sagte er dem Meister Tilling: daß er auch bey der Untersuchung der Fleischspeisen der Wahrheit getreu bleiben werde. Mit dieser Versicherung war derselbe nicht zufrieden; vielmehr hatte er auch die Absicht, daß der, als verpflichteter Fleischbeschauer angestellte Meister Horn, seine Entlassung bekommen sollte, damit es ihm freygelassen wäre, gutes und schlechtes Fleisch zu verkaufen. Aber der Herr Pfarrer misbilligte diese sträfliche Absicht sehr, und führte ihm zu Gemüthe: daß wenn er auch kein krankes Vieh schlachten wolle, er doch eben so gut durch das Fleisch der schlecht genährten und alten Thiere der Gesundheit seiner Abnehmer gefährlich werden könne. Damit dieses nun nicht geschehe, und seine Noth- und Hülfstafel leichter verstanden werde: so sagte er seinen Zuhörern folgendes:

Man lobt das Fleisch, wenn es recht fett und mürbe ist, und tadelt das magere und harte. Aber dieses allein ist nicht hinreichend, die Güte des Fleisches zu beurtheilen. Wir müssen durchaus auf seine Bestandtheile

sehen,

sehen, wenn wir ein gegründetes Urtheil fällen wollen. Nun sind, wie ich mehrmalen gesagt habe, die Bestandtheile des Fleisches Erde, Wasser, Oel und ein Salz, das aber von dem in der Zukost befindlichen Salze verschieden ist. Diese Bestandtheile wirken, wenn sie in den Magen kommen, und von unserm Körper aufgenommen werden, nach bestimmten Gesetzen. Sie werden, weil sie viele Aehnlichkeit mit den Bestandtheilen unsers Körpers haben, sehr leicht von ihm aufgenommen, und darum geben sie ihm viele nährende Stoffe, oder welches einerley ist, eine gute Nahrung. Menschen, die vieles Fleisch essen, sind daher stark und kraftvoll, haben viel Blut, und können Arbeit und Strapatzen gut ertragen. Aber eben dieser Ueberfluß an Blut und nährenden Stoffen, kann der Dauer des Lebens nachtheilig werden, indem der aus dem Fleische genommene nährende Stoff, viele reitzende Theile enthält, welche den Umlauf des Bluts beschleunigen, und dadurch die zur Erhaltung des Lebens nothwendigen Theile des Körpers unbrauchbar machen, und ihn überhaupt zu manchen Krankheiten vorbereiten; so wie im Gegentheil die

nährenden Stoffe des Fleisches den Schwachen und Entkräfteten dann zuträglich sie, wenn der Körper an Mangel leidet.

Aber so wie die Pflanzen bald mehr, bald weniger von diesen oder jenen Bestandtheilen enthalten: so ist auch das Fleisch der Thiere verschieden, und es kann daher nicht fehlen, daß sie den Körper bald mehr, bald weniger mit diesen oder jenen Bestandtheilen anfüllen, oder aber an dem einen oder andern Mangel leiden lassen. Nun sind die Gallerte und das Fett diejenigen Theile, welche dem Körper zu Gute kommen; aber diese sind nicht immer und in allen Theilen des Thieres von gleicher Beschaffenheit. Die Gallerte kann zu wäßrig, oder aber zu dick und zu zähe seyn; das Fett zu ölig oder zu schleimig. Darum sind selbst die einzelnen Theile der Thiere nicht gleich gut. Die Zunge z. B. und das Gekröse sind besser, als die Kaldaunen und das Herz, das kurz faßrige Fleisch besser als das sehnige und zähe u. s. w.

Die Verschiedenheit der Gallerte und des Fetts hängt zum Theil von der Nahrung ab, die das Thier genießt, zum Theil von der Freyheit, in welcher es lebt. Ist es gut genährt: so ist die Gallerte zwischen der weichen Faser weder zu dick noch zu dünne; ist es aber zu fett: so kann der Magen die öligen Theile nicht verdauen, und die Gallerte nicht genugsam verdünnen, mithin ihnen nicht genugsame Aufnahme-Fähigkeit verleihen. Die magern, schlecht genährten Thiere haben zwischen den festen und schwer aufzulösenden Fasern, eine zähe Gallerte und ein schlechtes, zähes Fett. Ist das Thier zu jung: so sind alle Theile zu schleimig; ist es zu alt: so sind sie zu feste und zu erdig. Alles dieses rührt von der verschiedenen Mischung der Bestandtheile her. So wie nun die Beschaffenheit des menschlichen Körpers, durch die Verschiedenheit der Speisen, welche er genießt, und durch die mehrere oder mindere Bewegung geändert wird: so wird auch das Fleisch der Thiere geändert. Darum ist das Fleisch der auf der Weide lebenden Ochsen besser, als derer die in dem Stalle gemästet werden. Und es ist nicht einerley, ob das Schwein durch Eicheln, oder durch Körner

fett gemacht wurde. Das Fleisch der Ziege hat andere Eigenschaften, als das Fleisch der Hirsche; des Hasens andere, als des Kaninchens u. s. w. Auch kommt viel darauf an, zu welcher Zeit das Thier geschlachtet wurde. In der Zeit der Begattung ist das Fleisch nicht gut, weil es scharf und schleimig ist; im Sommer ist es schlechter, als im Herbst, im Frühling schlechter, als im Winter, weil die Lebensart, die Ruhe und der Mangel an Nahrung die Beschaffenheit des Fleisches ändert.

Aber noch größer ist der Unterschied zwischen dem Fleische der Gras- Fleisch- und Fischfressenden Thiere. Bey den ersten ist es süß und milde, denn es enthält wenig Salz und besitzt nicht so viel Reitzfähigkeit als das Fleisch der Fleischfressenden Thiere. Die von Fischen lebenden Thiere haben ein thranigtes, ranziges, modriges Fleisch. Die von Würmer lebenden schmecken anders als die Körnerfressenden.

Aus diesem zog nun der Herr Pfarrer den Schluß: daß das Fleisch, ohngeachtet

achtet es keine arzneyliche Kräfte besitzt, wie die Zukost, und auch wenig Luft enthält, also auch nicht blähet, dennoch verdaulicher und unverdaulicher, mehr oder weniger nährend, reitzend, verdunstend und erwärmend seyn könne, und daß es daher nothwendig sey, die Eigenschaften der verschiedenen Fleischarten kennen zu lernen, damit jeder wissen könne, von welchen Thieren und von welchen Theilen derselben er eßen dürfe und müsse.

Der Milch hielt der Herr Pfarrer eine große Lobrede, indem er sagte: Alles, was uns nähren soll, muß diejenigen Theile enthalten, daraus unser Körper besteht. Aber ehe es uns nähren kann, muß es in dem Magen und so fort in vielen dazu bestimmten Werkstätten eine ganz andre Natur annehmen, und daher auch eine andre Farbe bekommen. Es muß in eine Milch verwandelt werden (s. d. 7. Vorl. S. 283). Je leichter dies geschieht, desto schneller wird der Körper ernährt. Die Milch der Thiere hat vor dem Fleische, der Gallerte und dem Fette darin einen großen Vorzug, daß sie noch nicht in Fleischgallerte und Fett umgewandelt ist, sondern daß sie die Bestandtheile enthält, dar-

aus

aus Fleisch, Gallerte und Fett sollen gebildet werden. Wenn diese nun der Mensch genießt: so hat der Magen nicht nöthig, die erwähnten Bestandtheile heraus zu ziehen, indem sie schon da sind. Sie hält gleichsam das Mittel zwischen der Fleischkost und der Pflanzennahrung. Darum ist die Milch leicht verdaulich und also auch nährend. Darum ist sie sehr dienlich, wo man schnell nähren will, oder wo man Schärfen zu verbessern hat. Aber weil sie leicht sauer im Magen wird: so ist sie denen, welche von Sodbrennen geplagt werden, nicht zu rathen. Und soll die Milch gesund seyn: so muß das Thier, von dem sie kommt, eine gute gesunde Nahrung genießen und nicht alt seyn. Auch muß die Milch frisch, und wo möglich noch warm, so wie sie von der Kuh kommt, genoßen werden, ehe ihre Bestandtheile anfangen sich von einander zu trennen, oder zu scheiden, und ehe der eigene Milchgeruch verfliegt. Aber die Milch ist von allen Thieren nicht gleich gut, und also verschieden. Diese Verschiedenheit entspringt aber nicht aus der Verschiedenheit der Bestandtheile, sondern sie ist nur in Ansehung des Verhältnißes dieser Bestandtheile verschieden. Sie enthält bald

mehr

mehr, bald weniger von diesen und jenen Bestandtheilen. Indeß ist es doch nicht zu läugnen, daß die scharfen und gewürzhaften Kräuter der Milch ihren Geruch und ihren Geschmack mittheilen. Wenn man die Milch einige Zeit ruhig stehen läßt: so scheiden sich diese Bestandtheile von freyen Stücken auseinander, und oben auf setzt sich eine fettige Haut, die, wenn sie einige Zeit gerüttelt wird, ein Oel giebt, das wir Butter nennen. Unter dieser fetten Haut findet man denn eine gallertartige Feuchtigkeit, die in einem etwas säuerlichen Wasser schwimmt. Thut man dieses alles in einen Sack: so läuft die Feuchtigkeit ab, und das, was wir Käse nennen, bleibt zurück. Weil man nun die Butter und den Käse im Wasser nicht auflösen kann: so kann man den Schluß machen, daß noch ein andrer Bestandtheil da sey, durch welchen die Butter und der Käse mit dem Wasser vermischt wurden: das ist ein süßer Schleim, welcher die Butter und den Käse fahren läßt, sobald er in eine Art von Gährung geräth. Dies geschieht entweder langsam von selbst, oder auch schnell, wenn man etwas Kälbermagen in frische etwas gewärmte Milch thut,

wodurch die käsigen und Buttertheile sich trennen. Die Molken haben dann einen süßen schleimigen Geschmack, und man kann ein süßes zuckerartiges Salz daraus bereiten. Weil nun manche Milch mehr Butter und Käse giebt, und also weniger Molken oder flüßige Bestandtheile hat: so sieht man leicht ein, daß eine Milch besser sey als die andere, und daß dieses von dem Verhältniße ihrer Bestandtheile herrühre.

Die Milch wird aber nicht so, wie sie ist, von den einsaugenden Gefäßen unsers Körpers aufgenommen; sie gerinnt zuvor in dem Magen, und es scheiden sich also die öligen und käsigen Theile von den wässerigen. Aber es ist nicht einerley, ob dieses außer dem Körper geschieht, weil alsdenn der Magen mehr Mühe hat, die geschiedene Milch wieder in Milchsaft zu verwandeln. Aus eben dem Grunde ist die Butter und die Sahne auch nicht so leicht zu verdauen, als die Milch, weil ihr das erwähnte schleimige süße Wesen mangelt, und sie ein wahres Oel ist, das sich nicht gerne mit dem Magensafte vermischt. Dies gilt auch von dem Käse; wird aber der Käse durch

Kälber-

Kälbermagen abgeschieden: so enthält er auch noch die Butter; darum ist der süße Milchkäse verdaulicher, als der aus saurer Milch gemachte. Aus eben den Gründen sind auch die süßen Molken nährender und leichter zu verdauen, als die sauren, und eben so schwer verdaulich ist die Schlapper= oder saure Milch. Die Buttermilch ist eine mit Butter- und Käsetheilen vermischter saurer Molken, und daher nicht so leicht zu verdauen, und nicht so nährend als die süße Milch.

So wie nun die Bestandtheile der Milch sich von selbst scheiden, so scheiden sich auch die Bestandtheile der Butter. Es wird nemlich die in ihr befindliche Säure entwickelt, sie wird scharf oder ranzig, und dann schwer zu verdauen. Je frischer eine Butter ist, desto besser ist sie daher. Auch wird durch die Hitze, oder durch das Braten die in der Butter befindliche Säure frey gemacht, und diese ist es, welche die Augen und die Lunge angreift, oder wie man zu sagen pflegt, dämpft. Ist die Butter nicht rein ausgewaschen; so verdirbt sie leicht; deswegen muß die, welche man lange halten will, auf einem gelinden Feuer

geschmolzen, von den käßigen und milchigen Theilen gereinigt, und in steinerne Gefäße gegossen werden. Der alte, in Fäulniß übergegangene Käse ist schwer verdaulich und ungesund. Er verdunstet nicht leicht, und erzeugt nach und nach eine Schärfe in den Säften, weil die in ihm befindliche Säure der Butter sich entwickelt hat.

Viele Menschen glauben, daß das Blut der vierfüßigen Thiere leicht verdaulich und nährend sey; weil es diejenigen Stoffe enthält, aus welchen der thierische Körper gebildet wird. Allein die Bestandtheile des Bluts scheiden sich in dem Magen eben so wie die Bestandtheile der Milch, u. wenn sie dem Körper zu Gute kommen sollen: so müssen sie wieder aufgelößt, und eben so gut, als das Fleisch, oder die Gallerte und das Fett verändert, und in unsere Natur umgewandelt werden. Dies fällt dem Magen um so schwerer, wenn das Blut alt ist. Aus dieser Ursache sind die Blutwürste schwer verdaulich und es mangelt ihnen vorzüglich die Verdunstungsfähigkeit.

Weil das Fleisch der Vögel sehr verschieden ist, und dieses vorzüglich ihrer verschiedenen

ken Nahrungsart zugeschrieben werden muß: so theilte er die Vögel ein, in Körner- Würmer- und Fischfressende.

Zu den Körnerfressenden zählte er die Haushühner, die indianischen oder welschen Hühner, die Perlhühner, den Pfau, den Phasan, den Auerhahn, das Birk- Hasel- und Rebhuhn, die Trappen, die Tauben, die Lerchen, alle Finken, die Krammetvögel, die Amsel, die Wachtel, den Gimpel, den Ortolan, den Goldammer u. a. m. Er hielt sie alle, wenn sie jung sind, für leicht verdaulich, aber weniger nährend, als das Fleisch der grasfressenden Thiere. Nur denn alten wollte er dieses Lob nicht ertheilen, so wenig als den ganz jungen. Auch machte er die Bemerkung: daß diejenigen unter diesen Vögeln, welche ein weißes Fleisch haben, besser und leichtverdaulicher sind, als die, deren Fleisch braun ist, und daß man die Magen aller Vögel aufschneiden und ausleeren müsse, weil sie oft giftige Saamen enthalten.

Das Fleisch der, von Insekten lebenden Vögel, erklärte er für schlechter,

weil es eine eigene Schärfe hat, die dem Körper nicht zuträglich ist, und weil sie leicht in Fäulniß übergehen. Hieher rechnet er die Holz- und Wasserschnepfen, die Brachvögel, die Wasserhühner, den Kibitz, den Staar, die Meisen, die Rothkehlchen, und alle Fliegenschnepper, die Spechte, den Staar, den Wachtelkönig, die Krähe und Elster.

Weil die Enten, Gänse, die Taucher, das Blaßhuhn, der Reiger, der Rohrdommel, der Kranich, der Storch, die Seemöven und andre mehr, zu den Fischfressenden Vögeln gehören, und ein festes, trahniges, schwerverdauliches, und schwer verdunstendes Fleisch haben: so wolle er sie nur denen erlauben, die einen starken Magen haben und schwere Arbeit verrichten. Das Fett dieser Vögel wurde für das allerschlechteste erklärt, indem es schwer verdunstet.

Die Eyer hielt er für das Beste, was wir von den Vögeln haben, und unter diesen die Hühnereyer. Weil aber das Eyweiß — welches viele Aehnlichkeit mit dem Blutwasser hat — und das milde süße Oel in dem Dotter

nur

nur dann gut und verdaulich sind, wenn sie nicht zum Gerinnen gebracht werden; so tadelte er alle Zubereitungen der Eyer nehmlich, die Rühreyer, die Satzeyer, die sauergemachten, die hartgesottenen, und die gebratenen Eyer. Weil das geronnene Eyweiß und die harte Dotter sehr schwer im Magen sich auflösen, darum wollte er nur die ganz weich gesottenen für gesund und nährend halten. Auch meynte er, daß man die Eyer nicht zu lange aufbewahren sollte, weil sie dadurch schlechter und unverdaulicher werden, indem ihr feiner, nährender Bestandtheil verdunstet, und dadurch das übrige der Fäulniß nahe gebracht wird, welche dann schneller im Magen erfolgt, und ihre Verdaulichkeit und nährende Eigenschaft vermindert.

Die Fische mußten dem Fleisch der vierfüßigen Thiere und der Vögel weit nachstehen, weil sie keine wahre Gallerte, sondern einen zähen schwer zu verdünnenden, schwer zu verdauenden, und wenig nährenden Schleim enthalten. Das weiche und zarte Fleisch der Fische hielt der Herr Pfarrer für schlechter, als das harte und feste, und dieserhalb den

Barsch, den Hecht, den Schellfisch, die Forelle u. a. m. für besser als die Karpfen, Schleyen, Gründlinge, Schmerlen, Barben u. a. m. Das schleimige und thranartige Fett der Fische wurde für schwerverdaulich erklärt, und allen, die einen schwachen Magen haben, sehr abgerathen, weil die in demselben befindliche Säure sich so leicht entwickelt, und eine Schärfe im Blute erzeugt. Darum wurden der Aal, der Lachs, der Stör und alle fette Fische für schlechter erklärt, als die magern und trocknen, z. B. die Weißfische. Weil das heiße Wasser einen großen Theil des zähen Schleims und Fetts in sich aufnimmt, um so leichter, wenn die Fische abgeschuppt und mit Salz gerieben werden: so wollte er, daß man sie niemals brate, noch weniger das ausgebratene Fett esse; und weil der Schleim, das Fett und das Fleisch durch das Trocknen viel schlechter und unverdaulicher werden: so war er kein Freund von dem Stockfisch, den Schollen und andern getrockneten Fischen. Aus eben dieser Ursache hielt er auch den geräucherten Lachs, die Bicklinge und Spickaale für schwerverdaulich und ungesund. Lieber

wollte

wollte er den Zuhörern das Einpöckeln erlauben, weil das Salz die schleimigen Theile etwas auflösbarer macht, allein dessen ohnerachtet hielt er die eingepöckelten, so wie die Heringe und Sardellen, vorzüglich wenn sie auf den Gräthen roth sind und thranig riechen, für unverdaulich. Weil der Eßig den Schleim noch zäher und das Fleisch unverdaulich macht: so wollte er das Einmariniren der Fische nicht billigen. Zuletzt machte er noch die Bemerkung, daß die Raubfische besser sind, als die von Schlamm und Insekten lebenden; daß man den Fluß- und Bachfischen mit allem Recht den Vorzug vor den Teich- und Seefischen einräumen, und daß man den Roggen und die Milch wegwerfen und die Leber denen, die einen guten Magen haben, überlassen sollte, und daß die alten und großen Fische schlechter sind, als die jungen und kleinen. Auch gab er denen, die eine Schärfe im Blute, oder einen aufgedunsenen Körper haben, oder von Gicht und Flüßen geplagt werden, den Rath, wenig Fische zu eßen. Den Kranken wollte er sie gar nicht erlauben.

Die Schaalthiere nemlich die Krebse, Austern, Muscheln und Schnecken,

sagte der Hr. Pf., kommen selten auf die Tafeln der Bauersleute; aber dessen ohnerachtet will ichs bemerken, daß sie ein zähes, schleimiges, schwerverdauliches, wenig nährendes Fleisch haben, und einen schlecht nährenden Stoff geben, welcher wenig Verdunstungs- und Reitzfähigkeit besitzt. Sie gerathen leicht in Fäulniß, und wegen dieser Eigenschaft darf sie niemand genießen, welcher einen schwachen unreinen Magen hat. Weil sie aber in einem leeren Magen am besten verdaut werden; so kann ich es nicht billigen, wenn sie zum Nachtisch aufgesetzt werden. Ob man zwar ihre Neigung zur Fäulniß durch Eßig und Citrone etwas verbessern kann; so wird doch dadurch ihre Unverdaulichkeit mehr vermehrt als gemindert. Den Kranken darf man sie nie erlauben; denn man hat Beyspiele, daß sie nach 14 und mehr Tagen unverdaut wieder ausgebrochen wurden.

Zuletzt erklärte er auch die Schenkel der Frösche für eine leicht verdauliche, aber wenig nährende Speise; nur wollte er es nicht erlauben, daß man die in faulenden Wasser lebenden Frösche nehme, weil sie ein schleimiges, schlechtes Fleisch haben.

Weil die Mildheimer eine beträchtliche Bienenzucht hatten, und glaubten, es wäre der Honig allen Menschen und zu allen Zeiten gesund und eine wahre Arzney: so hielt der Herr Pfarrer es für Pflicht, ihnen zu sagen, daß man durch den öftern und häufigen Genuß des Honigs, den Magen verderbe; daß er überhaupt denen, die schwache Eingeweide haben, oder die von Durchfall und Blähungen geplagt werden, gar nicht zuträglich sey, und daß man den Kindern nicht viel Honig geben dürfe, weil er, so wie der Möhrensaft, Veranlassung zu Schleimanhäufungen gebe, die den Würmern zum Aufenthalt dienen.

Besser hielt er den Zucker, den man fast in allen Haushaltungen nach der im Achten Stück des Rathgebers für alle Stände rc. beschriebenen Methode aus Runkelrüben verfertigte —, weil er leicht verdaulich, nährend und auflösend ist, und weil er an Speisen gemischt, eins der besten Gewürze ist, und daher die Verdauung befördert. Aber er erinnerte doch, daß er bey häufigem und lange fortgesetztem Gebrauch den Magen schwäche; daß die großen Liebhaber des Zuckers sel-

ten fett werden, und daß er eine kühlende Eigenschaft besitze. Ferner daß er die Scheidung der Bestandtheile der Milch verhindere, und daß man ihn daher niemals den Milchspeisen zusetzen dürfe, weil diese sich im Magen in einen schwer aufzulösenden Schleim verwandeln.

Beym Schluß dieser Vorlesung ertheilte der Herr Pfarrer den Zuhörern noch folgende Lehre. Alles übermäßige Eßen schadet, die Speise mag leicht- oder schwerverdaulich gewesen seyn. Am mehresten schadet es den Schwächlichen, denen, die viel Sitzen und den Vollblütigen; es schadet im Sommer bey heißer feuchter Witterung mehr, als im Winter, wenn die Luft rein und trocken ist.

Funf-

Funfzehnte Vorlesung.

Den Mildheimern werden die Eigenschaften des Wassers, des Biers, des Weins, des Brandeweins, des Kaffe's, und andrer kalten und warmen Getränke bekannt gemacht.

In Mildheim hatte man ein recht gutes Trink- und Kochwasser, welches schon vor Alters her durch Röhren in das Dorf geleitet war und an verschiedenen Orten sprang. Allein die Einwohner tranken selten davon, weil sie immer gutes Bier hatten, und weil sie glaubten: bloßes Wasser wäre dem Menschen nicht zuträglich, weil es ihm weder Kräfte noch Säfte gäbe. Andre glaubten auch, daß es den Magen erkälte, Magenschmerz verursache, die Wassersucht nach sich ziehe, Durchfall oder Verstopfung, das kalte Fieber und mancherley Krankheiten errege. Darum weigerten sie in Krankheiten sich, Wasser zu trinken, wenn es gleich der Arzt durchaus für nöthig und heilsam erklärte. Mehrere male hatte der Herr Pfarrer es versucht, diese zwecklosen und lächerlichen Vorurtheile zu heben;

ben; aber es war ihm niemals gelungen. Es war ihm daher die in der Lebensordnung stehende Regel:

„Zu Trinken wähle frisches Wasser“

sehr willkommen, und er lehrte folgendes: Der Mensch muß trinken, wenn er durstet, weil der Durst eine Aufforderung zum Trinken ist. Der Durst ist ein Bedürfniß des Körpers, das aus dessen Beschaffenheit entspringt, dessen Umänderung nothwendig ist. Darum wird er durch einen Schmerz an das Trinken erinnert. Dieser Schmerz hat seinen Sitz in der Zunge, dem Rachen und dem Schlunde; er entsteht, wenn diese Theile trocken werden, wenn es denjenigen Gefäßchen, durch welche sie feucht und schlüpfrig erhalten werden sollten, an Feuchtigkeit hierzu mangelt.

Sollen nun diese Gefäßchen ihre Schuldigkeit thun; so muß auch Feuchtigkeit im Körper vorräthig seyn. Nun erhalten sie ihre Feuchtigkeit aus dem Blute, und man kann also leicht den Schluß machen: daß wenn das Blut keine genugsame Feuchtigkeit enthält, es auch keine hergeben könne. Diese Feuchtigkeit liefern ihm die flüssigen

Theile

Theile der Speisen, und die Getränke. Wer daher flüssige und saftige Speisen genießt, und viel trinkt, der wird genugsamen Vorrath an Feuchtigkeiten haben, und nicht dursten. Auch trägt die Beschaffenheit der Luft viel hierzu bey. Ist sie trocken: so nimmt sie die durch die Ausdünstung aus dem Körper gehenden Feuchtigkeiten schnell und begierig in sich auf; ist sie hingegen trocken: so kann dieses nicht so schnell geschehen, und die einsaugenden Gefäße (siehe die siebende Vorlesung S. 304.) können auch viele Feuchtigkeit aus der Luft aufnehmen, und zum Blute bringen.

Genießt der Mensch hingegen viele trockne Speisen; trinkt er wenig: so wird er viel Durst leiden, um so mehr, wenn durch Arbeit und Bewegung viele Feuchtigkeit durch die unmerkliche Ausdünstung oder den Schweis aus dem Körper geht; oder wenn er Speisen oder Getränke genossen hat, die den Urin treiben, und wodurch dem Körper viele Feuchtigkeit entzogen wird; oder wenn durch vieles Singen, Sprechen, oder Schreyen, die in den erwähnten Theilen befindliche Feuchtigkeit

schnell

schnell vertrocknet und verfliegt; oder wenn durch das Tobaksrauchen viele Feuchtigkeiten zu diesen Theilen geleitet werden, und dann durch das Ausspuken verlohren gehen. Es können aber auch erhitzende, reitzende Schärfen im Magen und in dem Blute Durst erwecken.

Ist nun, fuhr der Herr Pfarrer fort, der Mangel an Feuchtigkeiten die nächste Ursache des Durstes, und können wir ihn durch Anfeuchtung des Körpers mindern: so ist es wohl der Klugheit gemäß, eine Feuchtigkeit zu wählen, die dieses am besten, schnellesten und gewissesten bewirkt: dies ist ohne alle Widerrede das frische, reine Wasser. Durch dieses läßt alles, was verdünnbar oder auflösbar ist, sich am besten verdünnen oder auflösen, und es ist am besten im Stande, dem Blute die mangelnden Feuchtigkeiten zu ersetzen, und den Durst zu stillen. Es erhält die Fasern unsers Körpers biegsam und geschmeidig, daß sie nicht so leicht austrocknen. Es verfeinert den Geschmack, erweckt und unterhält einen natürlichen Hunger, indem es die Auflösung der Speisen, und also die Ver-

dauung

daunng befördert. Darum haben die Wassertrinker einen bessern Appetit als die Bier- Brandwein- und Weintrinker. Es schafft nicht allein die Schärfen aus dem Körper, sondern es verhindert auch die Entstehung der fauligen Schärfe. Darum kann der Mensch lange ohne Nahrungsmittel leben, wenn er reines Wasser hat, und darum sind die Wassertrinker frey von Podagra und Gicht, frey von Kupfer und Finnen im Gesichte. Es erhält den Kopf frey; es stärkt das Gedächtniß, und weil es den Umlauf des Blutes mindert: so verschafft es seinem Liebhaber einen ruhigen, erquickenden Schlaf. Es ist daher das größte Mittel zur Verlängerung des Lebens; ein Trank, den die Natur für uns bestimmte, und den wir überall finden; ein Trank, den kein gewissenloser Weinhändler verfälscht, und kein unwissender Brauer verderbt; ein wahrer königlicher Trank. Denn ob es gleich dem Körper keinen nährenden Stoff liefert; so erhält es doch die Beschaffenheit des Körpers gut; und weil aus dieser die Kraft des Körpers entspringt: so kann man wohl sagen, daß es denselben stärkt.

Soll

Soll nun das Wasser jene guten Eigenschaften besitzen: so muß es **rein**, d. h. nicht mit mineralischen, oder andern fremden Theilen vermischt seyn. Darum ist das sogenannte **harte** Wasser nicht so gut, als das weiche, weil jenes Salz, Kalk, Erde u. dergl. enthält, welche nach und nach die feinen Gefäße des Körpers verstopfen. Und so wie die Hülsenfrüchte in einem harten Wasser nicht gut gahr kochen, und die Seife nicht schäumt: so ist es auch zur Auflösung der Speisen im Magen nicht so geschickt, als das weiche Wasser; es liegt schwer im Magen, und erregt Magenkrampf, Magendrücken, zuweilen hartnäckige Verstopfung des Leibes, zuweilen einen anhaltenden Durchfall.

Als dies der Wagner **Wiedemann**, welcher seine Söhne auf die Wanderschaft schicken wollte, vernahm, sagte er dem Herrn Pfarrer: ob es kein Mittel gäbe, die Wirkungen des harten Wassers zu mindern, oder zu verbessern? Man darf, antwortete derselbe, nicht glauben, daß das harte Wasser dem Menschen so schnell schade; dies geschieht nur, wenn man viel und lange Zeit davon trinkt.

Wer

Wer aber lange an einem Orte sich aufhält, der thut wohl, wenn er die Brunnen der Stadt untersucht, und dann dasjenige Wasser wählt, welches am reinsten ist. Damit nun die Zuhörer dieses lernten, hatte er zwey Flaschen Wasser mitgebracht, die er in Gudersberg und Thalheim hatte füllen lassen. In dieses tröpfelte er festes Laugensalz, welches man um etliche Kreuzer in jeder Apotheke kaufen kann — und das Wasser wurde milchig und trübe. Und als es einige Zeit gestanden hatte, setzte sich ein weißes Pulver zu Boden, welches sich nicht wieder im Wasser auflösen ließ; dieses war Kalkerde. Hierüber erstaunten die Zuhörer; aber sie bezeugten auch wieder eine große Freude, als das Wasser des Dorfs auch probirt wurde, und es seine Farbe wenig änderte, obgleich der Herr Pfarrer sehr viel festes Laugensalz hineingeschüttet hatte. Man sah also offenbar, daß dasselbe ziemlich rein war.

Hierauf lehrte der Herr Pfarrer noch folgendes: Auch das reine Wasser kann durch faulende Insekten, Thiere und Pflanzen verunreinigt werden, so daß es zum Trinken nicht

taugt. Darum ist das Bach-, Fluß- und Teichwasser niemals so rein, als das Quellwasser, ohnerachtet es weicher seyn kann. Aber das aus einem morastigen Grunde springende Quell- und Grundwasser, und das Brunnenwasser ist ebenfalls nicht so rein, als das auf den Bergen entspringt. Das Teichwasser taugt zum Trinken nicht, wenn gleich mitten im Teiche eine Quelle wäre. Wer nun kein anderes Wasser haben kann, der stoße frisch geglühete Kohlen zu Pulver, thue sie in einem Filtrirtrichter und lasse das Wasser durchlaufen: so wird es seinen faulen Geschmack verliehren und gut werden.

Das Wasser, fuhr der Herr Pfarrer fort, hat noch einen Bestandtheil der dem Körper sehr zuträglich ist, nemlich etwas Luft. Weil diese aber leicht verfliegt, vorzüglich wenn das Wasser erwärmt wird: so muß man seinen Wasserkrug eben so fest verstopfen, als eine Weinflasche. Dadurch wird es gleichsam verdaulicher gemacht. Aus dieser Ursache hat auch das gekochte und wieder kalt gewordene Wasser viel von seiner Güte verlohren. Wenn man aber ein hartes Wasser trinken, und durch

durch Kochen verbessern muß: so muß man es einige Zeit wieder in der freyen Luft, und zwar in flachen Gefäßen stehen lassen, wodurch es wieder etwas Luft in sich aufnimmt, und dem weichen Wasser ähnlicher wird.

Damit nun die Zuhörer von der Nützlichkeit des Wassertrinkens, und dessen Vorzug vor allen übrigen Getränken noch mehr überzeugt würden, wurde noch folgende Stelle der Lebensordnung vorgelesen:

„Zum Trinken wähle auch Bier, aber „nach der Vorschrift in No. 14 des „Noth- und Hülfsbüchleins ge„braut."

Alles, sagte der Herr Pfarrer, was ich von dem häufigen Genuß des Brodes erwähnte, das gilt auch von dem Biere, weil es gewissermaßen ein flüssiges Brod, und ein fast überall eingeführtes und beliebtes Getränke ist. Wenn wir nun trinken sollen um den Durst zu löschen, die Verdauung zu befördern und andere bereits erwähnte Vortheile zu erreichen: so ist es wohl der Mühe werth zu untersuchen, ob das Bier eben so gut hierzu

tauge, als das reine Wasser. Darum will ich die aus seinen Bestandtheilen entspringenden Eigenschaften aufsuchen.

Wenn die zum Bierbrauen bestimmten Körner — Gerste, Hafer, Weitzen — in Wasser eingeweicht werden, einige Zeit dicht über einander liegen und erwärmen, keimen und wachsen: so gerathen die mehr erwähnten Mehltheile in eine Gährung, wodurch sie nicht allein verändert, sondern auch aus einander geschieden werden, so daß sie das Wasser in sich aufnehmen, oder auflösen kann. Darum bekommt dieses, wenn es einige Zeit mit dem Malze gekocht wird, einen schleimig süßen Geschmack: man nennt es Würze.

Diese Ausziehung der nährenden Bestandtheile der Gerste, ist zur Bereitung des Bieres noch nicht hinlänglich; es soll ein angenehm schmeckendes und geistiges Getränke werden. Darum bringt man die Würze abermals in Gährung, wozu der süße oder zuckerartige Bestandtheil des Mehls vorzüglich thätig ist. Diese Gährung nennt man die weinigte, weil ein geistiger Geruch dabey verspürt

spürt wird. Es entwickelt sich nemlich ein flüchtiges Wesen, und das Bier bekommt, wie man im gemeinen Leben sagt, Geist. Damit die Gährung schnell erfolge, werden Hefen unter die Würze gemischt, und durch die Gährung sinken viele grobe und schleimige Theile zu Boden, oder sie scheiden sich nach oben zu aus: darum bekommt man mehr Hefen, als zu der Würze gegossen wurden. Das Bier ist nicht so grobschleimigt, als die Würze; es verdunstet leichter, und besitzt auch mehr Ernährungs- und Erwärmungsfähigkeit.

Wenn nun der Mensch dieses Bier trinkt: so nimmt die Lebenskraft den nährenden Stoff auf; sie bearbeitet und benutzt ihn, und hierzu werden mehrere Werkzeuge des Körpers in Thätigkeit gesetzt; das Blut geräth in Wallung, die Ausdünstung wird vermehrt. Es verliehrt also das Blut viele wäßrige Theile, die es jedoch aus dem Biere wieder bekommt. Darum löscht ein solches Bier den Durst, obgleich nicht so gut, als reines Wasser. So war das Bier in den allerältesten Zeiten.

Weil aber der süße Geschmack dieses Biers nicht allen Menschen behagt, und es sehr bald aufs neue in Gährung geräth: so versuchte man mancherley Zusätze, um dieses zu verhüten und den Geschmack zu verbessern. Hierzu fand man den Hopfen sehr geschickt; allein durch ihn bekommt das Bier eine Eigenschaft, die nicht in dem Getreide liegt. Denn nicht blos seine Bitterkeit, sondern auch seine betäubende Kraft nimmt das Bier auf. Darum hört es auf, blos nährend zu seyn: es wird eine Arzney, die nicht für alle Körper paßt. Nun hat zwar der Hopfen das Gute, daß er den Magen und die Gedärme zur Verdauung reizt, und es wird daher das gehopfte Bier leichter verdaut, als das ungehopfte; allein es ist auch weniger zum täglichen Gebrauche geschickt. Die bittern Bestandtheile bringen das Blut in Wallung; die betäubenden greifen die Nerven an. Das Blut strömt mit vermehrter Heftigkeit gegen die Brust und den Kopf. Indem dieses geschieht, geht viele Feuchtigkeit durch die Ausdünstung aus dem Körper; und es müssen daher die Gefäße, welche die Zunge, den Gaumen und den Schlund anfeuchten sollen,

Mangel

Mangel an Feuchtigkeit leiden. Darum löscht das gehopfte Bier den Durst nicht so gut, als das ungehopfte.

Wird nun zugleich das Bier sehr dick gebraut, d. h. enthält es viele nährende Bestandtheile: so hat die Lebenskraft mehr Anstrengung nöthig, sie zu verarbeiten, und alle die so eben erwähnten Zufälle müssen weit heftiger eintreten. Mithin ist das dicke Bier weniger im Stande, den Durst zu löschen, als das dünne. Der Mensch wird, um den Mund, den Hals und den Schlund feuchte zu erhalten, verleitet viel zu trinken; aber er wird die Ursache des Dursts vermehren, indem er ihn zu vermindern bemüht ist. Durch das viele Trinken wird dann der Magen widernatürlich ausgedehnt; es häuft sich ein schwer aufzulösender Schleim in ihm an, und der Appetit geht nach und nach verlohren, welches nicht seyn darf, wenn der Mensch gesund bleiben soll.

Enthält das Bier auch noch andere, reizende, oder erhitzende Gewürze, wie das englische u. a. m.: so erregen diese ein wahres

Fieber. Hierdurch geht nicht allein die Kraft, welche die schleimigen Theile des Biers dem Körper verleihen, wieder verlohren, sondern auf die Anstrengung der Kräfte folgt auch Abspannung oder Erschlaffung. Diese giebt dann Gelegenheit, daß sich mehr Fett in dem Körper anhäuft, als gut ist; oder zur Entstehung der Wassersucht. Darum werden die, welche bittres, gewürzhaftes, schleimiges oder starkes und braunes Bier trinken, weit schneller gemästet, als wenn sie dünnes und weißes, d. h. aus Luftmalz gebrautes Bier tränken. Denn, wird der Schleim des Getreides auf der Darre zu sehr geröstet: so bekommt er eine reitzende Eigenschaft. Man darf daher die Güte des Biers nicht aus dem Fettwerden der Biertrinker beurtheilen.

Nun behauptete der Braumeister, die Hefen würfen alle schädlichen Theile aus dem Biere, und daher könne ein gut ausgegohrnes Bier dem Menschen nicht schaden. Diesem alten Wahne widersprach der Herr Pfarrer, indem er sagte: Es werden zwar durch die Gährung die grobschleimigen Theile des Biers, Holz, Stroh und andere leichte

Dinge ausgeworfen; allein so wenig dadurch das zum Biere genommene Wasser eine andere Eigenschaft bekommt, und das mit faulenden und stinkenden Theilen begabte Wasser durch die Gährung verbessert wird, und daher manche Biere dem Magen beschwerlich fallen, nicht gut vom Leibe gehen, Eckel, Durchfall oder Erbrechen erregen; eben so wenig wird die Eigenschaft des Hopfens und andere Zusätze durch die Gährung verbessert.

Damit aber die Zuhörer nicht glaubten, man brauche dieserhalb die Gährung nicht völlig abzuwarten: so machte er noch die Bemerkung, daß die Hefen keine nährenden Bestandtheile enthalten, sondern den Magen beschweren, und das Bier ungeschickter zur Verdauung machen. Aus dieser Ursache wollte er das Einfüllen des Biers auf Flaschen nicht eher erlauben, als bis es völlig ausgegohren hat, und daß man damit noch einige Zeit, nachdem die Gährung vollendet, anhalten müsse, wenn man einen kühlenden, gesunden und durstlöschenden Trank, den auch

schwache Magen ohne Gefahr genießen können, erhalten wolle.

Als nun hierauf Tobias Ehrmann äußerte; daß er sein Bier nicht eher trinke, als bis es säuerlich schmecke, weil es ihm alsdenn am besten den Durst lösche: sagte der Herr Pfarrer: Es ist allerdings wahr, daß das saure Bier durch seinen milden Reitz, die in den Gefäßchen der Zunge, des Rachens und des Schlundes befindlichen Feuchtigkeiten hervorlockt, und daß es also zur Befeuchtung dieser Theile, d. h. zum Durstlöschen sehr dienlich sey; allein indem das Bier in eine saure Gährung geräth, werden seine schleimigen und süßen Bestandtheile aufs neue aus einander geschieden und zerstört, und es ist dann nicht mehr zur Ernährung des Körpers geschickt. Dieses Sauerwerden entsteht dadurch, wenn das saure Salz — welches, wie ich schon mehreremale erwähnte, mit Schleim verbunden, eine Süßigkeit darstellt — anfängt, sich von dem Schleime zu trennen. Diese Trennung, wie auch die Zerstörung der nährenden Bestandtheile, erfolgt aber nicht auf einmal, sondern nach und nach. Kann man daher die

anfan-

anfangende saure Gährung dämpfen: so bleibt das Bier immer noch ein ziemlich nahrhaftes Getränk; hat aber das saure Salz sich ganz entwickelt: so ist es ein Essig, und es wirkt dann wie alle Säuren.

Allein man wage es nicht, Kreide in das sauerwerdende Bier zu schaben, weil sie giftige Theile enthält, die sie dem Biere mittheilen kann. Lieber kann man, in Wasser aufgelößte Potasche unter fleißigen Umrühren in das sauer werdende Bier tröpfeln, so lange, bis es seinen sauern Geschmack verlohren hat. Auch gab er denen, die nach dem Genuß des sauern Bieres die Harnstrenge bekommen, den Rath, einen Schluck Brandewein zu trinken. Dadurch wollte er aber diese böse Gewohnheit vieler Biertrinker nicht billigen, weil der Brandewein alle die Zufälle vermehrt, die das starke Bier hervorbringt. Den aus gutem Malze bereiteten Kofent, lobte der Herr Pfarrer als einen durstlöschenden, gesunden Trank; das Nachbier hingegen hielt er für ungesund, weil es die gröbern Theile der ausgesaugten Gerste enthält. Besser gefiel ihm das, in der 13ten Nummer des Noth- und

Hülfs-

Hülfsbüchleins beschriebene Brodbier. Aber er erinnerte doch: daß man die Malzbrode nicht zu sehr ausdorren, noch weniger zu braun backen solle, weil dadurch die nährenden Bestandtheile der Gerste verderbt werden, und die angebrannte Rinde dem Biere eine reitzende Eigenschaft verleiht.

Wenn Sirach, fuhr der Herr Pfarrer fort, in unserer Lebensordnung sagt:

„Der Wein erquicket dem Menschen das „Leben, so man ihm mäßig trinket; aber „die Trunkenheit macht einen tollen „Narren noch toller, daß er trotzet und „pochet, bis er wohl gebläuet und ver„wundet wird."

so hat er wohl recht. Dies läßt sich aus den Bestandtheilen des Weins beweisen. Wenn man den ausgepreßten, süßen und trüben Saft der Trauben, Aepfel, Birnen, oder anderer süßen Früchte, einige Zeit ruhig stehen läßt: so geräth er in eine Gährung, die in der 11ten und 13ten Vorlesung erwähnten Bestandtheile scheiden sich; ein Theil davon sinkt zu Boden, oder steigt in die Höhe; die Luft entwik-

entwickelt sich, und wirft Blasen; der Most wird helle, und bekommt einen sauren, scharfen Geschmack, und einen angenehmen, geistigen Geruch: er wird **Wein**.

Daher kann man leicht errathen, daß der Wein ganz andere Eigenschaften besitze, als die süßen Früchte. Die Säure wirkt, als Säure, und das flüchtige, geistige Wesen reizt die Nerven und vermehrt den Kreislauf des Bluts. Dieses dringt mehr nach dem Kopfe, dehnt die Adern im Gehirne aus, und die Einbildungskraft des Menschen wird in vermehrte Thätigkeit gesetzt, so wie alle Werkzeuge des Körpers. Diese allgemeine Thätigkeit im Körper, erweckt ein angenehmes Gefühl, ein Gefühl von Kraft und Munterkeit. Die Alten glauben sich in die Jahre des Jünglings versetzt; die Schwachen fühlen sich stark; die Furchtsamen herzhaft; die Verschlossenen werden beredt, und der Aengstliche vergißt Gram und Grillen. Aber diese Veränderung in der Seele und in dem Körper ist schnell und vorübergehend; die sämmtlichen Kräfte der Seele werden geschwächt, das Gefühl von Kraft, die Heiterkeit, Fröhlichkeit

keit und Herzhaftigkeit verschwinden, sobald das geistige Wesen des Weins die Nerven des Körpers nicht mehr reizt. Auf Anspannung der Kräfte folgt Erschlaffung, weil der Wein keine solche Bestandtheile enthält, aus welchen der Körper Kraft und Stärke hernehmen könnte.

Ob nun gleich die in dem Wein befindliche Säure im Stande ist, den Durst auf die eben beschriebene Art zu mindern oder zu löschen: so wird doch durch das geistige Wesen die Ausdünstung vermehrt, und darum ist er zum Durstlöschen nicht so geschickt, als das reine Wasser. Nun wird zwar der Wein nicht schaden, wenn er mäßig und nur zuweilen getrunken wird, denn nur in diesem Falle erfreut er des Menschen Herz. Aber durch den täglichen und häufigen Genuß leidet der Körper offenbar; die Säure verderbt die Säfte des Magens und des Körpers, und das geistige Wesen greift die Nerven an. Darum leiden die Weintrinker an Sodbrennen, Magenschmerz und allen Krankheiten, die ihren Grund in der Verderbniß der Säfte haben; sie werden vor der Zeit alt, indem ihr

Körper

Körper austrocknet und steif wird; oder es häufen sich in dem erschlafften Körper Fett, Schleim und Wasser an, wodurch er dann zu mancherley Krankheiten vorbereitet wird. Wer also nach dem Genuß des Weins, Wallung, Drücken in der Stirne, Herzpochen und Zittern der Glieder spürt, der trinke ihn sehr selten, und lieber gar nicht; und wenn er vielleicht dazu gezwungen wurde: so trinke er viel Wasser nach. Ueberhaupt ist der Wein allen jungen, vollblütigen Menschen nicht zuträglich; besser bekommt er den Alten, die einen trägen Kreislauf des Bluts haben; aber denen, die ein lebhaftes Temperament und einen trocknen Körper haben, thut er nicht so wohl. Viele glauben auch, daß der ganz alte Wein besser sey als der junge; wenn man aber bedenket, daß der junge durch seine viele Säure schadet, und der alte durch seinen starken Geist: so kann man eigentlich nicht sagen, daß der eine besser sey als der andre.

Weil bereits in der achten Vorlesung (S. 315 u. f.) von dem Brandewein die Rede war: so setzte er diesem noch zu, daß der Brandewein keine nährenden Theile enthalte;

halte; daß sein flüchtiger Geist die Nerven angreife, und seine Säure die Säfte des Körpers verdicke, die Gefäße in denselben verenge, und selbst den Magen zusammenziehe; daß er also zum Flüssigmachen des Bluts und zum Durstlöschen nicht geeignet, und überhaupt weit schädlicher sey als der Wein. Vorzüglich warnte er die Zuhörer vor dem süßgemachten Brandeweine, den man unter dem viel versprechenden Namen: Herz-, Brust-, Schlag-, Lebens-, Magenwasser u. dgl. verkauft, weil diese Getränke aus den schärfsten Brandewein bereitet werden, den man durch erhitzende Gewürze noch schärfer gemacht hat. Denn obgleich der schleimige Zucker diese Schärfen etwas einwickelt, daß sie die Zunge nicht so sehr empfindet: so kann er sie doch nicht mindern; sie scheiden im Magen von einander, und der gewürzte Brandewein gleicht einem flüssigen Feuer, das den Körper sehr angreift. Um den Zuhörern den Brandewein noch mehr zu verbieten, erzählte er noch, daß der mehreste ein wahres Gift enthalte, welches die Gesundheit nach und nach zerrütte. Als sie nun hierüber erstaunten; rührte er ein Stückchen ungelöschten

Kalk

Kalk in ein Glas Brandewein, der so helle als Wasser war. Als nun der Kalk zu Boden sank, und einige Zeit ruhig gestanden hatte, bekam er oben eine grünliche Rinde, welche der Herr Pfarrer für Grünspan erklärte. Ein andrer Brandewein, mit dem man den nemlichen Versuch machte, zeigte nichts davon; dies kam aber daher, weil der Brandeweinbrenner den Helm der Blase immer in reines Wasser, nicht aber in den Spülicht legte, und weil er die Röhre des Kühlfasses sorgfältig ausputzte, und dann verstopfte, damit die Luft nicht eindringe, und das Kupfer desto schneller auflöse. Weil nun viele Menschen glauben, daß der Arme ohne Brandewein nicht bestehen könne, indem er ihm Kräfte verleihe: so erinnerte der Herr Pfarrer seine Zuhörer nochmals an das, was er von den Wirkungen des flüchtigen Geistes gesagt hatte; und diese sahen es denn ein, daß dieser zwar auf einige Zeit ein Gefühl von Kraft verleihe, keineswegs aber die Ursache der Kraf, nemlich die Beschaffenheit des Körpers verbessern könne; und daß er dem Sporn und der Peitsche gleicht, durch welche man ein kraftloses Pferd zum Laufen und Springen bringen kann.

Nun fragte der Jäger Frühauf: wie viel ein gesunder Mensch trinken dürfe, und trinken müsse? und der Herr Pfarrer antwortete ihm: daß man keine bestimmte Portion für alle Menschen angeben könne, weil das Bedürfniß der Menschen nicht gleich sey. Was daher für den einen gerade hinreiche, das würde den andern überschwemmen, den Magen und die Gedärme schwächen, Ekel, Aufstoßen, Erbrechen, Mangel an Appetit, schlechte Verdauung, Blähungen, Auftreibung des Unterleibes, die Bleichsucht und andere Krankheiten mehr, erzeugen. Darum müsse jeder Mensch sein Bedürfniß durch den Durst erfahren, und also trinken, wenn er durstet.

Als dies der Riemer Feldmann vernahm, beschwerte er sich darüber, daß seine Frau ihm das viele Trinken untersage, und ihm den Vorwurf mache, er wolle Haabe und Gut durch die Gurgel jagen. Weil er nun lediglich trinke, um seinen Durst zu löschen: so könne man es ihm doch wohl nicht übelnehmen, wenn er hierzu täglich 20 Kannen Bier nöthig habe; und weil er dessen ohngeachtet,

achtet, durstend zu Bette gehe und durstend wieder aufstehe: so beweise dieses ja zur Gnüge, daß er immer noch nicht genug trinke und also sein Bedürfniß nicht völlig befriediget würde." Diese nemliche Klage führten noch andere Zuhörer, und der Herr Pfarrer erfuhr bey dieser Gelegenheit mehr, als ihm lieb war.

Damit man nun die obige Regel nicht falsch auslege, sie zur Beschönigung eines schändlichen Lasters misbrauche, und jeden Durst für eine Aufforderung der Natur zum Trinken, und die Befriedigung desselben für nothwendig halte: so erinnerte der Herr Pfarrer die Zuhörer an das, was er in der 10ten Vorlesung vom Hunger erzählt hatte, um sie zu überzeugen, daß man einen natürlichen und widernatürlichen Durst haben könne, und daß durch die angenehme Vorstellung, die man sich von dem lieblichen Geschmacke eines Getränkes macht, ein Gelüsten entstehe, durch welches man zum öftern und allzuhäufigen Trinken veranlaßt wird.

Aber der Riemer Feldmann behauptete: daß ihm das viele Trinken nicht schade, indem es nicht lange im Magen bleibe, sondern durch den Urin schnell wieder aus dem Körper gehe. Und der Herr Pfarrer suchte ihm diesen schädlichen Irrthum dadurch zu benehmen, daß er ihn auf eine Krankheit aufmerksam machte, durch welche die mehresten Trinker ein Raub des Todes werden. Wenn, sagte er, der Mensch mehr trinkt, als zur Erreichung der mehr erwähnten Absichten erforderlich ist: so veranlassen die zu vielen Flüssigkeiten, eine Unordnung im Körper, und es würde gewiß hieraus eine Krankheit entstehen, wenn die Lebenskraft nicht alles anwendete, diesen nachtheiligen Ueberfluß, so schnell als möglich wieder fortzuschaffen. Indem dieses aber geschieht, müssen mehrere Werkzeuge des Körpers in größerer Thätigkeit gesetzt, und vorzüglich die nach der Haut gehenden, die Ausdünstung besorgenden Gefäße, oder aber die der Nieren und des Urins angestrengt werden. Es entsteht daher entweder ein allgemeiner und heftiger Schweiß, oder ein häufiger Abgang des Urins. Ein oder mehreremale kann dieses geschehen, ohne daß

die

die erwähnten Werkzeuge dadurch leiden; trinkt aber der Mensch alle Tage mehr als nöthig ist: so richtet die Lebenskraft sich gleichsam darauf ein, die überflüssige Feuchtigkeit immer fortzuschaffen. Hierdurch werden denn die hierzu wirksamen Werkzeuge über die Gebühr angestrengt, und vorzüglich die Nieren- und Uringefäße so sehr geschwächt, daß sie nicht allein die Feuchtigkeiten, sondern auch zugleich andere nährende, dem Körper höchst wichtige Theile durchlassen, und diese alsdann mit dem Urin aus dem Körper gehen. Dieser häufige Abgang eines solchen Urins, ist nun die Krankheit, woran alle Trinker leiden: man nennt sie die Harnruhr.

Weil nun dieser widernatürliche Abfluß des Urins auch einen widernatürlichen Durst zur Folge hat: so haben die an dieser Krankheit leidenden Bier- oder Weintrinker immer eine trockene Kehle, und einen schäumenden Speichel im Munde, und durch diesen werden sie dann verleitet, immer mehr zu trinken, den widernatürlichen Abfluß des Urins zu unterhalten, und ihre Krankheit, nemlich die Harnruhr, zu vermehren. Darum

ist jeder Säufer ein gefährlicher Patient, dem man den gewissen Tod voraus sagen kann, und er hat es blos seinem gut gebaueten Körper zu verdanken, wenn er seine Zechbrüder einige Zeit überlebt. Und wenn auch bey einigen, statt der Harnruhr, eine widernatürliche Ausleerung durch den Schweiß entstehen sollte; so sind diese nicht minder krank; ja sie können, wenn etwa der Schweiß durch Erkältung oder eine andern Ursache plötzlich unterdrückt wird, eines schnellen Todes sterben oder aber andern langwierigen Krankheiten unterliegen.

Hierauf erzählte der Schneider Hartwig mit sichtbarer Freude: daß er vor allen Folgen des häufigen Trinckens gesichert sey, indem er es nach und nach dahin gebracht habe, daß er nur selten durste, und daß er mehrere Tage mit einer Kanne Bier hinreiche, ohnerachtet er wenig wäßrige Speisen genieße. Auch setzte er hinzu: daß er durch die Enthaltung von allen Geträncken seinen Magenschmerz, die Brustbeschwerden, die Hartleibigkeit und das Rückenweh völlig zu heilen, und ein recht gesunder Mensch zu werden

hoffe.

hoffe. Als dies die Nähterin Agnes Müller und einige andere Weiber vernahmen, erzählten sie ebenfalls, daß sie nur selten Durst litten, und daß dieser auch ohne Trinken vergehe.

Nun hielt der Herr Pfarrer es für Pflicht dem Meister Hartwig zu sagen: daß er seinen Magenschmerz, die Hartleibigkeit und die andern krankhaften Gefühle, lediglich dem zu wenigen Trinken zu verdanken habe, und daß er sie daher durch seine widernatürliche Enthaltsamkeit täglich vermehren und unheilbarer machen würde. Ferner, daß kein Mensch die Erinnerung der Natur zum Trinken ungestraft verachten könne, und daß es daher höchst schädlich sey, den Durst zu übergehen, weil man dadurch nach und nach das Trinken ganz verlerne, und nicht mehr von der Natur daran erinnert werde, ohnerachtet das Bedürfniß, nemlich die Verdünnung der Säfte u. s. w., immer unbefriedigt bleibt. Werden nun, fuhr er fort, durch die Enthaltung vom Trinken, die Säfte zu dick: so können sie in diejenigen zarten und engen Gefäße, welche nur eine dünne Flüssig-

keit einlassen, nicht eindringen, sie werden diese vielmehr verstopfen, und daraus Verhärtungen in diesen oder jenen Theilen des Körpers entstehen. Und weil sie durch die in ihnen befindliche Flüssigkeit in Thätigkeit gesetzt und offen erhalten werden: so schrumpfen sie nicht allein zusammen, sondern es wird auch die Ernährung des Körpers mangelhaft betrieben; viele schädliche Stoffe, welche durch sie fortgeschafft werden sollen, bleiben im Körper zurück, und geben zu Entstehung mancherley Krankheiten Veranlassung.

Nun giengen zwar dem guten Meister Hartwig die Augen auf; allein er beklagte sich darüber, daß er das Trinken nicht vertragen könne, und daß ihm das Wasser und das Bier wie ein Stein im Magen liege. Andere beklagten sich, daß es ihnen Durchfall verursache; und die, welche das Bier gewohnt waren, behaupteten, daß sie das Wasser hartleibig mache. Andere, die es einsahen, daß sie bis jetzt zu viel getrunken hätten, faßten den Vorsatz, nur sehr wenig zu trinken, und mehrere Biertrinker erklärten, daß sie hinführo blos Wasser trinken wollten. Auch meynten

meynten einige Weiber, deren Männer abwesend waren, daß sie ihnen etwas unter das Bier mischen wollten, um ihnen dadurch den Trunk abzugewöhnen. Dieses alles veranlaßte den Herrn Pfarrer noch folgende Vorschriften zu ertheilen.

Man darf, sagte er, eine langgewohnte Lebensweise nicht auf einmal ändern, weil dieses der Lebenskraft auffallend ist, und mancherley Unordnungen im Körper verursacht. Darum dürfen die, welche wenig getrunken haben, nicht auf einmal anfangen viel zu trinken; dies muß nach und nach geschehen. Anfangs nur Eßlöffelweise, und so nach und nach mehr, bis man etwa 1 oder 2 Kannen vertragen kann, welche hinreichen, das Blut flüßig zu erhalten, und die mehr erwähnten Bedürfnisse zu befriedigen, es wäre denn, daß der Verlust der Feuchtigkeiten durch Arbeit, Bewegung u. s. w. beträchtlicher wäre. Unter dieser Vorsicht wird auch das Wasser den Magen nicht beschweren, und ein gutes Bier keine unangenehmen Zufälle veranlassen. So wie nun der Uebergang vom wenigen Trinken bis zum nothwendigen Trinken

langsam geschehen muß: so muß man auch nach und nach die allzugroße Menge des Getränkes vermindern, täglich ein Glas weniger trinken, und auf diese Weise die Rückkehr des natürlichen Durstes zu befördern suchen.

Will jemand dem Biere entsagen, und statt dessen Wasser trinken: so muß auch dieses nur nach und nach geschehen, neben dem Wasser, immer noch einige Gläser gutes und bitteres Bier getrunken, und dadurch der Reitz unterhalten werden, dessen der Körper gewöhnt war. Aber besser ist es wenn man anstatt des Biers, ein Loth Pomeranzen Schaalen in einer Kanne Wasser kocht, und davon, wenn es kalt geworden, zuweilen ein Weinglas voll trinkt, weil dieses bittere Getränke die Ueblichkeit und das Magendrücken der starken Biertrinker nach und nach heilt, und den Uebergang vom starken Getränke zum Wasser desto leichter macht. Höchst unerlaubt ist es dagegen, den Trinkern heimlich etwas unter das Getränke zu mischen, um ihnen dadurch einen Ekel dagegen einzuflößen, indem hierdurch gefährliche Zufälle entstehen, und weil nicht selten die Erfahrung es beweiset,

daß man auf diese Art aus den Bier- und Weintrinkern sehr leicht Brandeweinsäufer, und aus diesen, Bier- und Weinsäufer macht. Besser ist es daher, das so eben vorgeschlagene bittere Getränk der Pomeranzenschaalen, selbst für denen die des Brandweins oder des Weins entwohnen wollen.

Auch behauptete der Herr Pfarrer, daß es nicht einerley sey, zu welcher Zeit man trinke, und daß man dieses aus dem Zweck des Trinkens leicht beweisen könne. Darum wünschte er, daß seine Zuhörer sich nach und nach daran gewöhnten, des Morgens nüchtern ein Glas Wasser zu trinken, und wenn nicht etwa das Bedürfniß des Trinkens es erfordere, erst eine Stunde nach dem Mittagessen wieder zu trinken. Weil, indem man während des Essens zu viel trinkt, der Appetit geschwächt, der Magensaft zu sehr verdünnt, die Verdauung gestört wird, und die Speisen zu schnell aus dem Magen ausgespült werden. Sollte aber einige Stunden nach der Mahlzeit ein natürlicher Durst entstehen: so wollte er, daß man ihn durch Wasser, nicht aber durch erhitzende, oder näh-

rende

rende Getränke lösche, und dies um so weniger, wenn man eine reichliche Mahlzeit, oder stark nährende Speisen zu sich genommen hat. Aus eben dieser Ursache erklärte er auch das häufige Biertrinken nach einem reichlichen Abendessen für ungesund, um so mehr, weil es den Kreislauf des Bluts vermehrt, und dadurch den Schlaf unruhig und minder erquickend macht. Lieber wollte er, daß man Wasser trinke, weil dieses kühlt, den Kreislauf des Bluts vermindert, und den Körper zu einem ruhigen Schlaf vorbereitet. Aber er warnte doch vor dem zu vielen Trinken, weil dadurch die Absonderung des Urins zu sehr vermehrt, die Urinblase also angefüllt, und der Zufluß, wie auch die unwillkührliche Ausleerung des Saamens begünstigt, und ängstigende Träume veranlaßt werden. Darum wollte er, daß man die Kinder von Jugend auf daran gewöhne, vor dem Schlafengehen den Urin zu lassen, und daß man, wenn sie durch unruhige Träume aufgeschrecke werden, sie sogleich zum Uriniren anhalte, weil sie dadurch schneller und gewisser beruhigt werden, als durch Zureden und Drohungen.

Während dieser Vorlesung bemerkte der Herr Pfarrer, daß einige Weiber die Köpfe zusammensteckten. Als er sie nun um die Ursache befragte, erfuhr er: daß sie ihren Kaffee vor allen Getränken den Vorzug einräumten, weil ier weder berausche, noch die Harnruhr veranlasse. Ob nun zwar der Herr Pfarrer diesem nicht widersprechen konnte: so hielt er es doch für rathsam den Weibern zu sagen, daß der Kaffee keineswegs ein ganz unschädliches Getränke sey. Um dieses zu beweißen, machte er sie zuerst auf den großen Unterschied der kalten und warmen Getränke aufmerksam. Weil, sagte er, die kalten Getränke, dem Magen einen beträchtlichen Theil seiner Wärme entziehen, indem diese in das kalte Getränke eingeht, um ihm eine, dem Körper gleiche Wärme zu geben: so rücken die Fasern des Magens mehr zusammen, und dadurch gewinnen sie mehr Stärke und Kraft. Auch vermindern die kalten Getränke die kränkliche Empfindlichkeit des Magens. Die warmen Getränke hingegen erschlaffen die Fasern des Magens, und vermehren die Empfindlichkeit der Nerven; bey Vollblütigen bringen sie das Blut in Wallung; sie

treiben

treiben den Schweiß, und begünstigen die Entweichung der Wärme: darum sind sie schwächend, es wäre denn, daß ein Arzt sie ausdrücklich verordnete, um dadurch eine nothwendige Veränderung im Körper hervorzubringen. Nun glauben zwar viele Menschen, daß die warmen Getränke besser erwärmen, als die kalten. Dies ist aber nur zum Theil wahr. Die mit ihnen in den Körper kommende Wärme verfliegt bald, und dann hören sie auf, erwärmend zu seyn; es wäre denn, daß ihre Bestandtheile mehr Wärme entwickelten. Enthalten sie thierischen Schleim, wie z. B. die Fleischbrühe, oder den Schleim der Pflanzen, wie die Mehlsuppen, oder aber ölige Theile: so entwickeln diese die Wärme im Körper, und dann kann man sagen, daß sie dem Körper dauernde Wärme verleihen. Enthalten sie aber blos reizende Theile, z. B. ein flüchtiges Oel, oder einen Spiritus: so wird zwar dadurch, daß sie die Werkzeuge des Körpers, vorzüglich die Blutgefäße, reizen, auch mehr Wärme entwickelt; aber es verliehrt dann auch der Körper die Eigenschaft warm bleiben zu können, indem zu viele Wärme

ent=

entwickelt wird, ohne daß zugleich Wärme gebende Stoffe in ihn kommen. Weil nun der Kaffee ein flüchtiges, reizendes Oel enthält: so kann er zwar auf einige Zeit die Wärme des Körpers vermehren; aber weil er keine schleimigen, nährenden Bestandtheile in den Körper bringt: so dauert die durch ihn bereitete Wärme nicht lange, im Gegentheil folgt Schwäche, Kälte oder Mangel an Wärme nach. Ob nun zwar der Brandewein und der Wein auch nicht im Stande sind, dem Körper eine dauernde Wärme zu verleihen: so erwärmen sie ihn doch etwas länger als der Kaffee, jedoch bey weitem nicht so lange, als das nährende Bier. Darum sind die Fleischbrühen und das Warmbier die besten Getränke für die, welche in der Kälte gehen, um so mehr, wenn man ein Eydotter dazu mischt, indem sich aus diesem viel Wärme entwickelt.

Hieraus zog nun der Herr Pfarrer den Schluß: daß der Kaffee nicht allein den Magen schwäche, sondern auch die Empfindlichkeit desselben vermehre, und daß der starke Kaffee schädlicher sey, als der schwache. Ferner

daß

daß er unter die Arzneyen gehöre, und daß er daher einigen Menschen zuträglich seyn könne, daß er aber darum auch desto mehr schade, wenn er der besondern Beschaffenheit des Körpers nicht angemessen ist. Ferner, daß er allen, die einen schlecht genährten, magern und trocknen Körper haben, wie auch allen, die wenig nährende und grobe Speisen genießen, gar nicht zuträglich sey; daß er daher für die Bauersleute gar nicht passe, und daß man die vielen seit einiger Zeit unter ihnen im Schwange gehenden Krankheiten, nemlich die Magenschwäche, den Magenkrampf, die goldene Ader, die Krämpfe, die Bleichsucht, den weißen Fluß, die unordentliche monatliche Reinigung und andre Uebel mehr, dem häufigen Genusse des Kaffees zuschreiben müsse; daß ihn die fetten, wohlgenährten Menschen, und alle, die viele nährende Speisen genießen, besser vertragen; so wie auch die, welche einen schweren und trägen Körper haben; daß er allen, denen er Zittern, Herzklopfen, Wallung und Beängstigung verursacht, ein wahres Gift sey, so wie auch allen zum Tiefsinn und Schwermuth geneigten Menschen.

Nun meynte die Frau des Schullehrers Meyer: daß der Kaffee nicht schade, wenn er mit dickem Rahm (Sahne) und Zucker getrunken würde, weil der Rahm viele nährende Theile enthalte, die reitzende Eigenschaft des Kaffe's vermindere, und weil der Zucker die Wallung des Blutes dämpfe. Ob nun gleich der Herr Pfarrer dieses alles zugeben mußte: so behauptete er doch, daß der Zucker den Rahm in einen zähen, schwer verdaulichen Schleim verwandele, und daß die Milch, wie sie von der Kuh kommt, besser sey, als der dicke, oft schon alte Rahm. Auch gab er allen, die an Sodbrennen, Magendrücken, Krämpfen und sauren Aufstoßen litten, den Rath, ihren Kaffee ohne Rahm, aber mit Zucker, oder aber mit Milch, und ohne Zucker zu trinken. Darum wollte er es gar nicht erlauben, daß man ihn kurz vor, oder nach dem Essen trinke, weil das erste den Appetit schwächt, und das letzte die Verdauung stöhrt. Besser hielt er hierzu die dritte Stunde nach dem Essen.

Weil er auch wußte: daß viele Weiber den Kaffeesatz eine ganze Woche im Topfe ließen, und immer etwas frischen Kaffee zusetz-

 ten,

ten, um dadurch ihr Getränk stärker und brauner von Farbe zu machen, und weil die Armen den Kaffeesatz der Reichen holten und mehreremale auskochten: so wiederrieth er dieses, weil durch das öftere und längere Kochen, die der Gesundheit nachtheiligen harzigen Theile des Kaffe's aufgelöst werden, um so leichter, wenn die Bohnen zu lange, und also zu schwarz geröstet wurden. Lieber wollte er, daß man etwas nicht zu braun geröstete Cichorien- oder Skorzoner Wurzeln, gelbe und rothe Rüben zu dem Kaffee thue, indem diese der Gesundheit nicht nachtheilig sind. Aber er wünschte doch: daß man den Kindern das Kaffeetrinken nicht angewöhne, und auf diese Art dieses theuere Getränke aus Deutschland verbannen, und daß die Eltern demselben nach und nach entsagen möchten.

Hierauf versicherte die Andersen: daß sie dieses wohl thun würde; aber sie befürchte ihren kalten Magen durch kalte Getränke noch mehr zu erkälten, und darum wollte sie hinführo Thee trinken; und mehrere Weiber und Männer faßten den Entschluß. Aber als der Herr Pfarrer ihnen sagte: daß das, was man

man einen kalten Magen zu nennen pflegt, eigentlich ein schwacher Magen sey; daß der lauwarme Thee ihn noch mehr schwächen und noch andere Zufälle erwecken würde, vorzüglich denen, die einen schlecht genährten Körper haben, und wenig nährende, aber unverdauliche Speisen genießen: so änderten sie ihren Vorsatz, indem sie den Vorschlag des Herrn Pfarrers, an dessen Stelle eine gute Suppe zu essen, und außerdem Wasser, oder ein gutes Bier zu trinken, annahmen.

Ueberhaupt war der Herr Pfarrer ein Freund der Suppen, weil er wußte, daß sie leicht verdaulich sind; daß sie dem Körper die nöthigen Feuchtigkeiten liefern und also die Trockenheit und Steifheit desselben verhüten, und daß sie daher den Alten sehr zuträglich sind. Aber er wollte dieserhalb nicht, daß man den Magen durch viele Suppen überschwemme, und daß man sie gar zu dünne, oder aus wenig nährenden Dingen mache. Ob nun zwar hiervon bey den Eigenschaften der Speisen die Rede war: so erzählte er doch noch, daß die Fleisch-, Bier-, Milch-, Erbsen-, Linsen-, Bohnen-, Brod-, Eyer-, Kräu-

ter- und Wurzelsuppen, besser sind, als die Aepfel-, gebrannte Mehl-, Kartoffel-, Klos-, Butter-, Mark- und Zwiebelsuppen und daß man zu allen Suppen etwas innländisches Gewürze mischen, und das Salz nicht vergessen müsse.

Weil der Herr Pfarrer einigen Kranken, die in Wasser gekochte Chocolade erlaubt, und als vorzügliches Stärkungsmittel empfohlen hatte: so hielten sie die Mildheimer für das allergesundeste Getränke. Darum sagte er ihnen bey dieser Gelegenheit: daß die gewürzte, in Milch gekochte und mit Eyern versetzte Chocolade, wie man sie zu trinken pflegt, viel zu schleimig sey, als daß sie jeder Magen verdauen, genug verdünnen, und sie die einsaugenden Gefäße aufnehmen könnten, und daß sie dieserhalb allen, die einen schwachen Magen haben und zur Säure geneigt sind, nicht wohl bekomme, um so mehr, wenn sie kurz vor oder bald nach der Mahlzeit genossen werde.

Den Punsch, welcher ein mit heißem Theewasser verdünnter Brandewein ist — wider-

widerrieth er allen, denen er den Brand- wein untersagt hatte um so mehr, weil die Ci- tronensäure die Verdauung stört, und schwachen Magen nicht wohl bekommt. Für besser hielt er den, durch frische Pomeranzen bitter ge- machten rothen Wein, nemlich den Bischoff.

Zuletzt gab er allen Zuhörern die Ver- sicherung: daß man ohne Gefahr von allen den erwähnten geistigen Getränken, wie auch Kaffee und Chocolade zuweilen trinken dürfe; nur müsse man die Mittelstraße nie überschrei- ten, eine Gewohnheit daraus machen, sich prüfen und acht haben, wie sie bekommen, und jedesmal ein oder mehrere Gläser Wasser nachtrinken, um dadurch die Wallungen des Bluts zu dämpfen, und den Magen zu stärken.

Sechzehnte Vorlesung.

Der Herr Pfarrer lehrt die Zuhörer Ordnung im Ruhen und Arbeiten, Wachen und Schlafen halten, und handelt zuletzt von der nöthigen Ausleerung des Stuhlgangs.

Schon bey der Vorlesung der 19ten Nummer des Noth- und Hülfsbüchleins, (s. dessen 2ten Theil S. 217.) war die reinliche und der Gesundheit wohlthätige Hauseinrichtung der Frau des Thomas Zaunemann als ein nachahmungswerthes Beyspiel aufgestellt worden, und die Mildheimer hatten versprochen, dieser klugen Frau in allen Stücken zu folgen. Weil nun die, in der erwähnten Nummer des Noth- und Hülfsbüchleins vorkommenden Regeln, in den gehaltenen Vorlesungen größtentheils, und weitläuftig erklärt waren worden: so wurde die folgende Stelle der Lebensordnung:

„Lerne von der Zaunemannin die „Speisen reinlich, schmackhaft und „gesund zubereiten: Ordnung im Es-„sen

„sen und Trinken, im Arbeiten und
„Ruhen, in Schlafen und Wachen hal-
„halten: beobachte die Gesundheitsre-
„geln, welche auf der 159 und 160 Sei-
„te des Noth- und Hülfsbüch-
„leins von ihr angemerkt sind. Ver-
„meide dagegen alle Sauerey und Un-
„reinlichkeit. Halte auf Reinlichkeit in
„deiner Wohnung, und auf frische und
„gesunde Luft."

verlesen, und hie und da einige nöthige Zusätze gemacht.

Bey der nöthigen Ordnung im Essen und Trinken erinnerte er noch: daß man sich nie, nach schweren, anhaltenden Arbeiten, oder nach starker Bewegung, oder mit dem vom Schweiß durchnäßten Hemde zu Tische setzen dürfe; daß man vor, während und nach dem Essen, an ernsthafte Dinge nicht denken, vielweniger über etwas nachgrübeln, und das Essen — wie man zu sagen pflegt — in Gedanken verschlingen dürfe; daß man weder an traurige Ereignisse denken, noch schauderhafte Geschichten erzählen solle, sondern daß man die zum Essen und Trinken bestimmte

Zeit, ihm allein widmen, das Gemüth durch angenehme Vorstellungen und Gespräche erheitern, und ein paar Verse aus dem Mildheimischen Liederbuche singen müsse. Denn, sagte er, was der Magen in Fröhlichkeit erhält, das behandelt er auch gerne. Er gleicht einer Spinne, die durch jede Bewegung ihr ganzes Gewebe zittern macht. Darum muß man vorzüglich darauf sehen, daß er nicht beleidigt und in seinem Geschäfte nicht gestöhrt werde. Ja, der Herr Pfarrer behauptete sogar, daß die Ursache des Zorns, des Misvergnügens, des Neids, der Zanksucht und vieler andrer Laster größtentheils im Magen liege, daß man daher wohl sagen könnte: aus dem Magen kommen arge Gedanken, und daß ein fröhliches Herz gewöhnlich einen guten Magen andeute.

Um den Zuhörern die nöthige Ordnung im Arbeiten und Ruhen recht dringend zu empfehlen, erzählte er: daß der Mensch durchaus thätig seyn müsse, wenn er seinem Körper die Anlage zur Gesundheit erhalten, und ein langes und vergnügtes Leben führen

wolle,

wolle, indem die Werkzeuge des Körpers durch kluge Thätigkeit nicht allein gut ausgebildet, sondern auch dauerhaft und stark werden. Durch die Bewegungen wird das Blut in alle Theile des Körpers getrieben, und kein Theil leidet Mangel an diesem nährenden und belebenden Safte; es können sich dann keine Säfte in irgend einem Theile des Körpers anhäufen, die Gefäße in welchen sie sich befinden, verstopfen, und dadurch die Wirksamkeit der naheliegenden Theile hindern; die Speisen werden gut verdaut, und die schädlichen Stoffe aus dem Körper geschafft. Indem nun der Körper überall und allenthalben gut durchgearbeiteten Stoff erhält: so werden auch die aus diesem Stoffe gebildeten Theile gut und dauerhaft. Weil nun aus der guten Beschaffenheit dieses Stoffs, die Kraft des Körpers entspringt: so folgt dann auch, daß die Arbeit das beste Mittel sey, den Körper zu stärken.

Allein wer nun glaubte; daß man, um recht stark und gesund zu werden, von der frühesten Jugend an und während des ganzen Lebens, schwere und anhaltende Arbeiten ver-

richten müsse, der würde sich sehr betrügen. Werden die Kinder in der frühesten Jugend zu sehr angestrengt: so verfliegen die flüssigen Theile des Körpers zu schnell, und die Fasern desselben werden zu trocken, steif und fest, sie können sich daher nicht leicht genug ausdehnen oder wachsen, und also werden auch die Werkzeuge des Körpers die nöthige Ausbildung nicht erhalten. Sieht man, fuhr er fort, doch an den Thieren, wie schädlich ihnen die schwere Arbeit in der Jugend ist: sie werden dabey nie so schön und groß, sondern klein, ungestaltet und steif, d. h. sie erhalten keine Anlage zur Gesundheit. So verhält es sichs auch mit dem Menschen. Die frühzeitige Anstrengung macht ihn zum Tölpel. Die Knie, der Nacken und alle Gelenke werden unbiegsam, und mancher Mensch gleicht in seinem 24 Jahre schon einem abgelebten Greise. Zwar giebt es Naturen, die dieses wohl ertragen; allein desto schlimmer ist es, wenn man alle Kinder gleich achtet, und allen gleiche Arbeit zumuthet. Denn hatte ein Kind schwächliche Eltern; war die Mutter während der Schwangerschaft krank; nagte ein heimlicher Kummer, Angst und Sorge

an ihrem Herzen; brachte das Kind schon die Anlage zu dieser oder jener Krankheit mit auf die Welt, oder wurde es in den ersten Jahren des Lebens zu zärtlich erzogen: so kann man ihm ein sieches und kurzes Leben voraus sagen, wenn es zu harter Arbeit angehalten wird. Denn es wird sein Körper mangelhaft ernährt; die Verdauung gestört; die dicken Säfte stokken in den zarten und engen Gefäßen, und Schwäche folgt der übermäßigen Anstrengung. Wenn man nun bedenkt: daß der Körper eines Kindes weit mehr nährenden Stoff nöthig hat, als der Erwachsene, indem nicht allein die noch weichen, leicht abzunutzenden Theile desselben schnell verloren gehen, sondern auch der Körper immer neues Stoffes bedarf, um wachsen und zunehmen zu können; wenn man erwägt, wie wenig ein zu sehr angestrengter Körper geschickt sey, diesen Stoff gehörig anzuwenden, zu vertheilen und zu benutzen: so wird man es wohl einsehen, wie sehr man sich an seinen Kindern versündige, wenn man ihnen die einem Erwachsenen Menschen zukommende Arbeit aufbürdet.

Wenn nun, fuhr er fort, die Bauersleute schon in der Jugend darauf los arbeiten, um in den Jahren des Mannes, oder im anfangenden Alter, ihre Feldgüter einem Sohne, oder einem Schwiegersohne übergeben, und ihr übriges Leben in Ruhe und Unthätigkeit zubringen zu können: so handeln sie ganz gegen die nöthige Ordnung in Arbeiten und Ruhen. Denn um dieses thun zu können, müssen sie sich in der Jugend zu sehr anstrengen; sie müssen die der Jugend so fühlbare Neigung zum ungebundenen Leben unterdrücken, und die zur Ruhe, zu Fröhlichkeiten und zum Jubeln bestimmten Stunden in Einsamkeit, oder aber unter ermüdenden Arbeiten zubringen. Nun will ich es gar nicht misbilligen: daß der Mensch in der Jugend arbeite, und die Früchte derselben im Alter genieße. Aber dies wird er nicht können, sobald er aufhört thätig zu seyn. Will der Mensch die Früchte seiner Arbeit genießen: so muß er immerfort säen, und wer seine Erndte benutzen will, der muß auch Kräfte und Muth dazu haben. Da er nun diese allein durch Arbeit und Thätigkeit erhält: so folgt denn auch, daß bey der Ruhe die Lust zum Genießen verschwindet,

und

und daß man das Wohlgefallen an dem ver- liehrt, wodurch man sich etwas zu Gute thun wollte. Man hungert bey der vollen Schüssel nicht mehr; man hat keinen Wohl- gefallen an den Gütern dieser Erde, und die Welt verliehrt ihre Schönheit, weil man keine Kraft, keinen Trieb fühlt, sie zu genießen. Dann wird der Mensch mürrisch, unzufrie- den mit allem, und sein durch Thätigkeit stark und gesund gewordener Körper fängt an krank zu werden; die Hoffnung, ein hohes Alter zu erreichen, verschwindet; der trockne Körper, trocknet nach und nach mehr aus, und es füllen die Gefäße sich mit Fett und Wasser; die Lunge versagt ihren Dienst, und der Tod endet das unthätige Leben. Wer wollte sich daher nach Ruhe sehnen, und sich einen Zustand wünschen, welchem das wich- tigste Erhaltungsmittel des Lebens mangelt? Müssiggang ist des Teufels Ruhebank, sagten die Alten, man könnte noch hinzu setzen: und eine Quelle von Körper- und Seelenleiden.

Aber so wie durch eine mäßige und kluge Thätigkeit und Arbeit, die Ausbildung des Körpers befördert wird, und während dersel-

ben alle Theile des Körpers ihre Schuldigkeit thun, und zur Erhaltung desselben wirksam sind; so ist ihm auch die Ruhe unentbehrlich. Es entsteht nemlich durch die Bewegung und das Arbeiten ein vermehrter Kreislauf des Bluts, eine vermehrte Ab- und Aussonderung schädlicher Stoffe; die Abnutzung des Körpers wird auch sehr befördert, und es kann während einer anhaltenden Arbeit, die Wiederersetzung des verlohren gegangenen nicht gehörig geschehen. Darum folgt endlich Mattigkeit und Entkräftung, und eine Sehnsucht nach Ruhe. Indem nun der Mensch ausruht, läuft das Blut langsamer durch die Adern, und es können sich dann die verlohren gegangnen Theile leichter wieder ansetzen, da wo sie fehlten; mithin muß auch der Körper neue Kraft erhalten. Das geschieht vorzüglich während des Schlafs, welches in der achten Vorlesung (S. 321) deutlich bewiesen wurde.

Nun handelt die Frau Zaunemann sehr weise, daß sie auch:

„Im Schlafen und Wachen Ordnung hält"

und

und daß sie in diesem Stücke der Natur und allen übrigen Geschöpfen nachahmt, und es durchaus nicht zugiebt, daß ihre Kinder und ihr Gesinde dieses Naturgesetz übergeschreiten, bis in die späte Nacht arbeiten schwärmen und bis an den lichten Morgen oder bey Tage schlåfen. Jeder Mensch hat wenn die Stunde der Mitternacht näher rückt, ein wahres Fieber, welches man das Abendfieber nennt; der Puls und das Herz schlagen öfter als am Tage. Wenn man sich nun, ehe es Mitternacht wird, zu Bette legt: so nimmt das Fieber nach und nach ab, und wenn dieses geschehen ist, der Puls voller wird, aber langsamer schlägt: so gehen viele schädliche Stoffe durch die Ausdünstung aus dem Körper. Darum riecht man es bald, wenn jemand in einem Zimmer geschlafen hat. Uebergeht man aber diesen wichtigen Zeitpunkt, d. h. geht man erst nach Mitternacht zu Bette: so hält das Fieber länger an, die Ausscheidung schädlicher Stoffe erfolgt entweder gar nicht oder nur unvollkommen, selbst wenn man bis an den hellen Morgen schläft. Ist man hingegen gezwungen zur gewöhnlichen Frühezeit aufzustehen: so hält das Fieber während des ganzen

Tages

Tages an, und wird des Abends desto hefti-
ger seyn.

Hieraus folgt denn: daß man die Nacht-
ruhe niemals verabsäume, und daß man auch
vor dem Schlafengehen alles vermeiden müsse,
was das Fieber vermehren könnte. Dies
thun nun alle erhitzende Getränke, das Bier,
der Wein, der Brandewein, der Punsch
u. dergl. der Kaffee, das Tobaksrauchen, die
verderbte Stubenluft, das tiefe Nachdenken,
das Lesen herzangreifender Bücher, und die
engen Kleidungen. Auch ist es nicht gut,
wenn man des Abends viele nahrhafte und ge-
würzte Speisen genießt, indem während der
Verdauung auch ein kleines Fieber entsteht,
welches dann das Abendfieber vermehrt.
Dies geschieht auch, wenn man sich des
Abends erkältet, indem dann die Lebenskraft
sich anstrengen muß, die unterdrückte Aus-
dünstung wieder herzustellen, wodurch eben-
falls der Kreislauf des Bluts beschleunigt
wird. Auch muß man, um einen ruhigen
Schlaf zu haben, alle Sorgen und Grillen
mit den Kleidern ablegen, nicht an ernsthafte
Geschäfte denken, sondern frohen Muthes ins

Bette

Bette steigen. Ein gut Gewissen ist ein sanftes Kissen.

Das Bette darf weder zu hart, noch zu weich, weder zu kühl, noch zu sehr erwärmend seyn. Immer können wir, bey Beobachtung dieser Regel, in unserm kalten Klima auf Federbetten schlafen, ohne etwas nachtheiliges für die Gesundheit zu befürchten. Aber man muß so im Bette liegen, daß der Umlauf des Bluts nicht gehemmt werde, weil dadurch das Abendfieber in die Länge gezogen wird. Darum darf man die Kissen nicht so hoch aufthürmen und gleichsam im Bette sitzen, weil in dieser Stellung der Umlauf des Bluts in dem Unterleibe gehemmt wird, woraus denn Angst und beunruhigende Träume entstehen, um so mehr, weil das Rückgrad, vorzüglich aber das Ende desselben, sehr gedrückt wird, indem die ganze Last des Körpers darauf ruht, wodurch man auch die Entstehung der goldnen Ader begünstigt.

Aber auch die Schlafkammer muß geräumig, und das gesündeste Zimmer des ganzen Hauses seyn, weil man einen großen

Theil der Lebenszeit darinnen zubringt. Man braucht sie nie zu heitzen, weil man im Bette nicht friert, und die Wärme das Abendfieber vermehrt. Nie lege man auch solche Dinge in dasselbe, welche die Luft verderben, vorzüglich kein frisches Obst. Je mehr frische Luft in der Schlafkammer sich befindet, desto besser ist es, weshalb man den ganzen Tag die Fenster öffnen, aber gegen Abend verschließen muß. Nicht gut ist es daher, wenn neben der Wohnstube die Schlafkammer angebracht ist, und diese dann des Abends geöffnet wird. Denn weil diese kälter ist, als die Stube: so ziehen alle schädliche und wässerigen Dünste mit der Wärme hinein. Schlimmer noch sind in diesem Betracht die Alkoven, weil sie gewöhnlich kein, nach außen zu gehendes Fenster haben, wodurch man frische Luft hineinbringen könnte. Viele Menschen werden durch das Schlafen in den Alkoven krank, und man kann sie nicht eher gesund machen, bis sie sich entschließen diese Schlafstelle zu verlassen. Auch hat mancher seinen Tod darinn gefunden.

Billig sollte man auch das Gesinde nie in den Küh- oder Pferdeställen schlafen lassen, ob sie gleich im Winter warm sind, weil die Ausdünstung dieser Thiere, ihr Futter und ihr Mist die Luft verderben.

Weil alles, was die Nerven des schlafenden Menschen auf eine empfindliche Art reizt, das Abendfieber unterhält: so muß man kein Nachtlicht brennen, weil es auch auf die verschloßnen Augen wirkt. Dunkel muß die Schlafkammer seyn. Aber dichte Bettvorhänge taugen nicht, weil sie das Entweichen der Ausdünstung und der durch das Athmen verderbten Luft hindern. Kein Geräusch darf den Schlafenden beunruhigen, damit das Abendfieber bald abnehme, und die Ausscheidung schädlicher Stoffe durch die Ausdünstung ununterbrochen geschehe.

Damit man sich nun daran gewöhne, ein paar Stunden vor Mitternacht einzuschlafen, weil diese Stunden in der mehr erwähnten Rücksicht unschätzbar sind: so suche man sich durch mäßige Anstrengung der Körperkräfte, zu ermüden, aber nicht zu ermatten, weil ein durch übermäßige Anstrengung ermatteter

Mensch ein heftiges Abendfieber bekommt, welches ihn nicht ruhig schlafen läßt. Wer sich denn mit dem Bewußtseyn, seine Pflicht gethan zu haben, und im Vertrauen auf die Hand der Vorsehung, zu Bette legt, die mehr erwähnten Vortheile nicht außer Acht läßt, der wird einen erquickenden Schlaf zu erwarten haben. Hat man sich aber an das Nachtsitzen gewöhnt, und muß man dieserhalb einige Stunden schlaflos im Bette zubringen, sich herumwälzen, träumen und das Abendfieber vermehren: so nehme man vor dem Schlafengehen ein paar Kaffeelöffel voll Weinsteinrahm in kaltem Wasser ein, und lasse sich dann am kommenden Morgen schon um 5 Uhr wecken, um sogleich aufzustehen. Geschieht dies einige Tage: so wird man zeitiger einschlafen.

Aufmerksam und ruhig hatten die Zuhörer sich während dieser Vorlesung verhalten, und weil sie noch Lust bezeigten, mehr zu erfahren: so wurde noch die folgende Stelle der Lebensordnung vorgelesen:

„Auch dient es zur Gesundheit, daß man „alle Tage zur bestimmten Stunde

„Leibes-

„Leibesöffnung habe, wozu man sich
„leicht gewöhnen kann.“

Wenn, sagte der Herr Pfarrer, die Speisen, auf die in der siebenden Vorlesung beschriebene Art, durch die dünnen und dicken Gedärme gegangen, alle nährenden Bestandtheile aus ihnen genommen, und andre dem Körper schädliche Stoffe ihnen beygemischt sind: so gehen sie als überflüssige, unbrauchbare und lästige Theile aus demselben. Sie sammeln sich daher in dem weiten Mastdarme an, und bleiben daselbst so lange liegen, bis sie diesem und den benachbarten Theilen beschwerlich fallen. Dies erkennen wir durch die bekannte Empfindung, oder dem Drang zum Stuhlgange. Diese Empfindung veranlaßt dann den Menschen hoch einzuathmen, den Athmen an sich zu halten und die Bauchmuskeln zu verkürzen. Indem nun dieses geschieht, drücken das heruntersteigende Zwerchfell und die Bauchmuskeln auf die Gedärdärme, und diese drängen sich dann dahin, wo der wenigste Widerstand ist: nemlich in das Becken. Hier drücken sie nicht allein auf den Koth, sondern sie unterstützen auch die

Kraft des Mastdarms, und der Koth öffnet dann auch durch Gewalt den am Ende des Mastdarms befindlichen Muskel nemlich den After.

Jeder achtsame Mensch befördert diese Ausleerung, sobald er den Drang dazu fühlt, nur der Unachtsame thut es nicht; er verbeißt ihn, und duldet lieber mancherley Unannehmlichkeiten. Hierdurch sammelt sich nicht allein in dem Mastdarm immer mehr Unrath an, sondern er wird auch durch die Wärme und die einsaugenden Gefäße immer härter und fester gemacht. Ein solcher fester Klumpen dehnt den Mastdarm widernatürlich aus, ist den nahe liegenden Theilen lästig, und die aus ihm in das Blut übergehenden, scharfen Theile sind dem Körper sehr schädlich. Und wenn denn ein solcher fester Klumpen mit Gewalt durch die äußere Oeffnung des Mastdarms durchgepreßt wird; so leidet dieser nicht wenig dadurch. Einige male kann es wohl geschehen, ohne daß die nöthige Ausleerung widernatürlich lange verhalten wurde; aber geschieht es öfters; so versagt der Mastdarm seinen Dienst, er verliehrt die Kraft sich wieder zu verengen. Dieses, und der Druck, des

sich

sich dann immer mehr anhäufenden Unraths, befördert einen widernatürlichen Zufluß des Bluts; die erschlafften Adern werden sehr bequem ausgedehnt, und auch in den Adern der andern dicken Gedärme, der Hüften und des Kreuzes eine Blutanhäufung begünstigt.

Wird dann endlich der Klumpen Koth mit Gewalt durch den After gepreßt: so zerreißen die ausgedehnten Adern, der Mensch bekommt nach und nach die goldne Ader, welches, wie wir in der Folge sehen werden, eine sehr gefährliche, keineswegs aber eine wohlthätige Krankheit ist. Auch können die Blähungen den gehörigen Ausweg nicht finden, wenn dieser durch Koth verstopft ist; sie treiben daher den Unterleib auf, oder steigen in die Höhe, nnd verursachen mancherley beschwerliche Zufälle. Weil nun der harte Koth auch den im Mastdarm befindlichen und nothwendigen Schleim zu sehr abscheuert, auch denselben reizt und verletzt: so entsteht leicht eine kleine Entzündung, welche dann einen widernatürlichen Zufluß des Bluts zu ihm und den naheliegenden Theilen, und selbst einen widernatürlichen Trieb zur Wollust erzeugt.

Auch muß man bedenken, daß das heftige Pressen und Drücken äußerst gefährlich sey, indem sich in der ausgedehnten Brust sehr viel Blut anhäuft, und das Blut vom Kopfe nicht abfließen kann, weshalb das Gesichte roth wird, die Adern anschwellen, die Augen aus ihren Höhlen herausgetrieben werden, und ein Schlagfluß entstehen kann, vor dem der kluge, achtsame Mensch sicher ist.

Auf diese Art überzeugte der Herr Pfarrer seine Zuhörer abermals: daß man die Gesetze der Natur niemals ungestraft übertreten könne. Sie versprachen es daher, dies auch in diesem Falle nie zu thun. Aber nun fand der Herr Pfarrer es rathsam, ihnen zu sagen: daß man nicht eigensinnig auf die an jedem Morgen gewohnte Ausleerung bestehen, und sie gleichsam erzwingen dürfe, indem manche Speise länger als gewöhnlich in dem Magen und Gedärmen verweilt, und dieserhalb der Drang zum Stuhle später erfolgt; daß man zwar einige Augenblicke länger als gewöhnlich auf dem Abtritt sitzen, aber doch nicht zu lange darauf verweilen dürfe, um das Gesäß, die Geburtstheile und den Unterleib nicht zu erkälten.

Er gab vielmehr den Rath: daß man während des ganzen Tages genau Acht gebe, ob ein Drang zum Stuhle erfolge, um diesen dann gleich zu befriedigen.

Endlich errinnerte er noch: daß man den After immer sehr reinlich halten müsse, weil der an den äußern Theilen desselben anklebende Koth, ihn wie ein scharfes Zugpflaster reizt, den Zufluß der Säfte dahin, und bey Kindern die zu frühe Entwickelung des Geschlechtstriebes veranlaßt. Aber er wollte doch, daß das Abwischen behutsam, und nicht mit grobem Löschpapiere geschehe, weil der empfindliche After alles scharfe und reibende, nicht ohne nachtheilige Folgen erträgt.

Siebenzehnte Vorlesung.

Der Herr Pfarrer beweißt, daß der Mensch den Trieb zur Hurerey und Unzucht mäßigen könne; und handelt von dem Einfluße der Seele auf den Körper.

Wer nie in schnöder Wollust Schooß
Die Fülle der Gesundheit goß,
Der ists, von dem man sagen kann:
Er ist ein Mann, ein edler Mann!

Mit diesem Verse des 143sten Liedes des Mildheimischen Liederbuchs, eröffnete der Herr Pfarrer die Vorlesung; und nachdem er die in der Lebensordnung folgende Stelle:

„Vor allen Dingen meide Hurerey und „Unzucht"

vorgelesen hatte, erzählte er den Zuhörern: daß die Griechen und Römer (alte ehrwürdige Völkerschaften) ihre Sittenlehren in schöne Dichtungen einkleideten, um dadurch mehrere Nachahmer zu finden, und den guten Lehren mehr Eingang zu verschaffen. Unter andern hätten sie einen ihrer Halbgötter, Nahmens

Herkules, als das Bild der vollkommensten Gesundheit und Stärke dargestellt, und von ihm erzählt: er habe sich einst nachdenkend in die Wüste begeben, und an einem Scheidewege niedergesetzt. Hier sey ihm die Tugend und die Wollust erschienen. Die Tugend habe Mühe, Arbeit und Enthaltsamkeit von ihm verlangt, und ihm erst nach Vollendung und Ausdauer die Belohnung, nemlich die Unsterblichkeit versprochen. Die Wollust hingegen habe ihm mancherley Süßigkeiten, und alle ihre verführerischen Reize dargeboten, und ihn zum augenblicklichen Genusse aufgefordert. Herkules aber wäre standhaft geblieben, habe die Wollust verachtet, und wäre der Tugend gefolgt.

Diese Erzählung benutzte der Herr Pfarrer, um zu beweisen: daß man es schon in den ältesten Zeiten gewußt habe, wie sehr der gesunde Mensch im Stande sey, seine Leidenschaften zu beherrschen, und wie viel die Kraft des Körpers zu der Festigkeit in Entschließungen, zur Treue gegen gute Vorsätze, und zum ehrenvollen Siege über alle Neigungen, welche der Gesundheit und der Religion wi-

verstreiten, beytrage, und daß auch heut zu Tage diese Wahrheit immer gelte. In dieser Absicht stellte er ihnen den jungen Ehrlich, den er in der achten Vorlesung als ein Muster der Gesundheit aufgestellt hatte, jetzt als einen Beweiß dar: daß die Gesundheit die Quelle vieler Tugenden sey, und daß die in seinem gesunden Körper herrschende Ordnung alle Theile, auch seine Seele zu einer solchen Ordnung stimme, wodurch es ihm leicht werde, in allen seinen Handlungen und Gesinnungen, Regelmäßigkeit und Ordnung zu beobachten.

Ob nun schon, fuhr der Herr Pfarrer fort, die Gesundheit und die Körperkraft dem Menschen in der Vermeidung der Hurerey und Unzucht sehr zu Statten kommen, und der Körper des Ungesunden weit empfänglicher für verführerische Reize ist: so darf man doch nicht glauben, daß die Gesundheit allein vor jenem schändlichen Laster sichere. Die Seele kann den gesundesten, kraftvollesten Menschen zu wollüstigen und unzüchtigen Handlungen verleiten, und die in einem schwächlichen und kränklichen Körper wohnende Seele ist im Stande, die

körper-

körperlichen Triebe zur Wollust zu vermindern und zu schwächen. Darum sind Religion und Gesundheit die besten Gegenmittel gegen diese Laster.

Als dies die Zuhörer eingesehen hatten, erinnerte sie der Herr Pfarrer an das, was er in der achten Vorlesung (S. 329.) von den traurigen Folgen der übertriebenen, und zu frühzeitigen Befriedigung des Begattungstriebes gesagt hatte, indem er noch hinzu setzte: daß nicht allein der Verlust jener edeln Feuchtigkeit die Gesundheit zerrütte, sondern daß auch bey dem Begattungsgeschäfte die Nerven sehr angegriffen würden; daß dieses sowohl dem weiblichen als bey dem männlichen Geschlechte geschehe, und daß daher beyde Theile hierdurch leiden. Aber er getrauete es sich nicht zu bestimmen, wie oft ein Mensch ohne Gefahr den Beyschlaf ausüben könne, und dürfe, weil es hierbey auf die Gesundheit und Beschäftigung des Menschen ankommt. Indeß gab er doch folgende Lehren: So lange der Mensch noch nicht völlig ausgebildet ist, ist der Beyschlaf durchaus schädlich. Darum ist er auch nach anhaltender Körper- oder

Seelen-

Seelenanstrengung, nach heftiger Erschütterung durch Leidenschaften, Zorn, Aerger, Kummer, Verdruß, Angst, Sorge und Bekümmerniß; bey fehlerhafter oder gestörter Verdauung; beym Mangel guter, nährender Speisen; nach ausgestandnen Krankheiten, oder dem Gebrauch abführender oder Schweißtreibender Arzneyen, und bey Schwächlichen nach dem Genuß erhitzender Getränke und Gewürze schädlich.

Aber auch bey der besten Gesundheit ist die Befriedigung des Begattungstriebes nachtheilig, wenn er außer der Ehe geschieht, weil die Einbildungskraft den Gegenstand der Begattung immer reizender mahlt, als er wirklich ist, dieses dann ein Gefühl von Kraft erzeugt, und der Mensch dadurch verleitet wird mehr zu thun, als er im Ehebette gethan würde haben. Auch mischt sich während und nach der Handlung, immer ein heimlicher Vorwurf mit ein; das Bewußtseyn, eine schlechte That begangen zu haben; die Furcht, daß der Beyschlaf unangenehme Folgen haben, Beschimpfung, Geldausgaben u. dergl. nach sich ziehen könne, verursacht ein Gefühl im

Körper

Körper, welches die durch die Begattung geschehende, nachtheilige Erschütterung der Nerven immer nachtheiliger macht, unter welcher der Körper sich langsamer wieder erholt. Es ist gleichsam eine Fortsetzung der Nervenerschütterung, und diese stört dann die Ernährung des Körpers, die Absonderung schädlicher Stoffe, kurz alles, was die Gesundheit unterhalten und darstellen muß.

Als nun der Herr Pfarrer die Bemerkung hinzufügte: daß auch bey der Befriedigung des Geschlechtstriebes niemand das Gesetz der Natur übertreiben dürfe, und daß die Strafe dem Uebertreter auf dem Fuße folge, gab der Müller Ortmann seinen Zweifel zu erkennen, indem er den, der Wollust so sehr ergebenen Pachter in Hartenfels zum Beweise aufstellte, und von ihm erzählte: daß er in seinem 60 Jahre einem 40jährigen Manne ähnlich sehe, und daß ihm also die Wollust nicht geschadet habe. Das äußerliche Ansehen, antwortete der Herr Pfarrer ist eines Theils kein Beweiß seiner Gesundheit, und es lehrt die Erfahrung, daß dergleichen Menschen, plötzlich und so merklich das Ansehen eines

Greises bekommen, daß es jedem auffällt, der sie einige Zeit vorher gekannt hatte. Und gesetzt auch, es wäre der Pachter bey seiner liederlichen Lebensart immer gesund geblieben, und er erreichte sogar ein Alter von 70 bis 80 Jahren: so kann man doch mit Gewißheit behaupten, daß er nach der Beschaffenheit seines Körpers 100 nnd mehrere Jahre hätte leben können, und daß er daher im 80sten Jahre, immer vor der Zeit stirbt.

Um nun von der Lebensordnung für Gesunde nichts unerklärt zu lassen: so verlas der Herr Pfarrer auch noch die folgende Stelle derselben:

„Bemühe dich immer ein fröhliches Herz „zu haben, und meide alles, was dir „nur unnütze Sorgen, Aergerniß, Verdruß und Kummer machen könnte. „Denn ein fröhliches Herz ist des Menschen Leben, und seine Freude ist sein „langes Leben; Traurigkeit hingegen „tödtet viel Leute, und dient doch nirgend zu, und Sorge macht vor der „Zeit alt u. s. w.

Es sind, sagte der Herr Pfarrer, die Seele und der Körper so innig mit einander verbunden, daß beyde Theile beständig auf einander wirken. Die Seele empfindet das, was in dem Körper, oder in der Nähe desselben vorgeht, und der Körper empfindet die Beschäftigungen der Seele. Je heftiger nun etwas auf den Körper wirkt, desto heftiger und deutlicher sind auch die Empfindungen der Seele, und wenn diese bey ihren verschiedenen Beschäftigungen, die wir in der vierten Vorlesung (S. 157 — 159.) kennen lernten — sich etwas mehr als gewöhnlich anstrengt, oder wenn sie einen großen Widerwillen gegen etwas, oder aber einen großen Wohlgefallen an etwas findet: so wird dieses der Körper auch bälder, stärker oder schwächer gewahr werden oder empfinden, indem sich die Gefühle der Seele durch die Nerven auf den Körper fortpflanzen; so wie die körperlichen Gefühle durch die Nerven auf die Seele fortgepflanzt werden.

Nun ist es sonderbar: daß einige Theile des Körpers mehr, andre weniger von den Beschäftigungen der Seele gewahr werden, und

daß sich die angenehmen und unangenehmen Empfindungen derselben zu einigen Theilen schneller, zu andern langsamer fortpflanzen; daß dieses am schnellsten und heftigsten bey dem Herzen geschieht; daß es dadurch bald schneller oder langsamer schlägt, und daß es dem Menschen bald leichter, bald schwerer ums Herz wird, je nachdem die Gefühle der Seele nach vorhergegangnem Urtheil, angenehm oder unangenehm sind. Darum sagt man auch im gemeinen Leben: der Mensch hat ein fühlendes Herz, ein gutes, ein theilnehmendes Herz; oder er ist weichherzig, feigherzig u. s. w.

Diese Gefühle am Herzen, welche durch die Seele veranlaßt werden, kommen daher, wenn es sich entweder schneller oder langsamer bewegt; oder wenn zu viel, oder zu wenig Blut zu ihm kommt, und wenn dieses leicht oder schwer von dem Herzen in alle Adern getrieben wird. Wenn aber das Herz sehr wenig von den Beschäftigungen der Seele empfindet: so schlägt es in ununterbrochner Ordnung fort. Darum nennt man die Menschen, welche bey irgend einer traurigen

Begebenheit gar nichts empfinden, hartherzige Menschen.

Wenn man nun bedenkt, daß die Bewegung des Herzens und der Umlauf des Bluts einen wichtigen Einfluß auf die Ernährung auf die Ausleerung schädlicher Stoffe, die Abnutzung und Erhaltung des Körpers habe; und daß es nicht gleich viel sey, ob dieses zu schnell oder zu langsam geschieht; und erwägt man zugleich, daß auch die übrigen Theile des Körpers mit Nerven überall versehen sind, und daß diese ebenfalls sehr leiden müssen, wenn sie durch die Seele sehr gereizt werden: so kann man auch leicht den Schluß machen, daß die Erhaltung der Gesundheit und des Lebens von der Beschäftigung der Seele, und die Art, wie sie sich dabey benimmt, abhänge.

Um nun die Zuhörer von der Wichtigkeit der verlesenen Stelle der Lebensordnung zu überzengen, und den wichtigen Einfluß der Seele auf die Erhaltung oder die Zerstörung der Gesundheit zu zeigen: so theilte er die Beschäftigungen der Seele in angenehme und unangenehme ein. Zu den ersten zählte er:

Die Freude. Wenn der Mensch über etwas eine Freude hat: d. h. mit andern Worten, wenn die Seele eine ihr angenehme Nachricht erhält, oder wenn sie durch Vergleichen, Ordnen und Urtheilen etwas erfindet, von dem sie sich viel angenehmes, gleich, oder in der Folge verspricht: so verbreitet dieses angenehme Gefühl der Seele sich über alle Nerven, wodurch diese dann zu mehrerer Thätigkeit aufgefodert werden. In allen Theilen also, wo Nerven sind, wird alles, was durch sie geschehen soll, lebhafter betrieben. Das Blut wallt schnell und gleichförmig durch alle Adern, die Ernährung des Körpers geschieht leichter und gut, die Ausscheidung der schädlichen Stoffe eben so. Kurz alle Theile, welche durch ihre Thätigkeit die Gesundheit des Körpers erhalten müssen, thun ihre Schuldigkeit leichter und vollkommener. Darum bemerkt man auch alle Zeichen, woran man die Thätigkeit dieser Theile erkennen kann, sehr deutlich. Ein solcher Zustand ist gewiß sehr wohlthätig für den Körper und auch für die Seele.

Fast eben so wirkt die Hoffnung. Sie entsteht, wenn die Seele eine zukünftige

Freude

Freude erwartet, und wenn sie sich diese so lebhaft vorstellt, als wenn sie schon da wäre. Darum ist die Hoffnung einer bessern Welt, und einer Unsterblichkeit, so wichtig und wohlthätig für den Körper. Sie ist wahrer Balsam des Lebens, so wie alles, was der Seele den Stoff zu einer freudigen Hoffnung liefert, und alles, was sie in den Zustand versetzt, den ich so eben Freude nannte. Glücklich ist daher der Mensch, der sich über vieles freuen, und vieles hoffen kann. Aber die Freude darf nicht zu heftig seyn, die Seele darf nicht zu tumultuarisch dabey zu Werke gehen; sonst leiden alle Theile des Körpers zu sehr, das Blut läuft zu schnell durch alle Adern, und das Herz kann es nicht schnell genug aufnehmen, und wieder fortschaffen, und alle Nerven werden zu heftig angegriffen. Eine solche heftige Anstrengung durch alle Werkzeuge des Körpers ist sehr nachtheilig, und man hat Beyspiele, daß Menschen vor Freude gestorben sind. Denn eine solche heftige Anstrengung können wenige Körper aushalten.

Zufriedenheit, Seelenruhe, Heiterkeit und Muth sichern den Menschen

vor einem so schädlichen Einflusse der Freude. Sie machen ihn zwar für alle Freude empfänglich; aber weil die Seele es schon gewohnt ist, mit angenehmen Dingen sich zu beschäftigen, und nicht tumultuarisch zu Werke zu gehen: so ist sie immer zur Freude gestimmt, sie nimmt alles von der besten, nicht aber von der schlimmsten Seite. Darum fallen ihr die freudigen Ereignisse nicht so sehr auf, als wenn sie immer unzufrieden, verdrüßlich und unruhig gewesen ist, und sich mit unangenehmen Dingen beschäftigt hat. Darum geschieht die Aenderung des Körperzustandes nicht so schnell, und das bekommt ihm wohl.

Zu den unangenehmen, dem Körper nachtheilige Beschäftigungen der Seele, rechnete der Herr Pfarrer den Zorn. Er entsteht, sagte er, wenn die Seele etwas ververabscheut, und wenn sie sich zugleich bestrebt, dieses von sich zu entfernen. Indem dieses geschieht, werden alle Nerven des Körpers auf eine heftige Art erschüttert, und gereizt, das Blut ströhmt mit schnellem Laufe zum Herzen, von diesem aber so schnell durch alle

Adern

Adern bis in die kleinsten Endungen derselben. Darum glüht das Gesicht; die Augen werden roth; alle Muskeln angespannt; die Fäuste ballen sich; der Geifer tritt vor den Mund und die Galle fließt aus der Gallenblase in die Gedärme. Ein zorniger Mensch hat weit mehr Kräfte, er kann einen mächtigen Gegner zu Boden werfen. Aber nach einer solchen heftigen Anstrengung aller Theile des Körpers folgt Erschlaffung und Unthätigkeit. Darum fühlt der Zornige sich bald nachher matt und entkräftet, denn er hatte in den Augenblicken des Zorns ein wahres Fieber; er war krank; das Gleichgewicht, worauf, wie wir wissen, die Gesundheit beruht, war aufgehoben. Man kann daher leicht errathen: daß der Zorn die Gesundheit zerrütte, und daß er auch den Menschen schnell tödten könne, um so leichter, weil die so sehr angefüllte Adern zuweilen zerreißen und gefährliche Blutstürze entstehen. Nun ist es sonderbar: daß manche Menschen, wenn sie zornig sind, leichenblaß werden. Das kommt daher, wenn ein allgemeiner Krampf alle Gefäße der Haut so enge zusammenzieht, daß kein Blut in sie hinein kann. Das ist ein sehr bedenklicher

Zustand, weil das Blut nun mehr in die innern Theile geht, die Adern daselbst mehr anfüllt, wodurch es dann am Herzen sich anhäuft. In solchen Augenblicken befindet sich der Mensch in der größten Lebensgefahr; auch kann er leicht die fallende Sucht (das böse Wesen) bekommen, oder in Ohnmacht fallen.

Auf eine ähnliche Art wirkt der Schreck. Er entsteht, wenn die Seele ganz unerwartet etwas erfährt, oder etwas auffindet, welches ihr sehr auffallend ist, und von dem sie die Folgen entweder gleich übersieht, oder nicht übersehen kann. Das kann eine angenehme oder unangenehme Sache seyn. Darum erschrickt der Mensch über beyde. Indem er erschrickt, zieht die Haut sich krampfhaft zusammen, das Blut tritt in die großen Adern zurück, und kommt in so großer Menge zum Herzen, daß es von diesem nicht schnell genug fortgeschaft werden kann, weil die zusammengezognen Adern ihm den Eingang nicht gestatten. Darum fühlt man eine Völle in der Gegend des Herzens und Herzpochen. Dieses und die heftige Erschütterung der Nerven, erzeugt eine plötzliche Schwäche in allen Muskeln; die Arme und

Füße

Füße versagen ihre Dienste; der Erschrockene kann nicht entfliehen; sich nicht vertheidigen; nichts unternehmen, um die drohende Gefahr abzuwenden. Die Seele hat gleichsam die Gewalt über den Körper verlohren; denn der Körper gehorcht der gebietenden Seele nicht. Alle Theile des Körpers brauchen viele Zeit um sich zu erholen, und ihre vorigen Verrichtungen fortzusetzen. Kein Wunder also, wenn der Schreck die Gesundheit zerrüttet, das Leben verkürzt, und im Stande ist, den Menschen auf der Stelle zu tödten.

Die Furcht, Bangigkeit und Verzagtheit haben viele Aehnlichkeit mit dem Schreck. Die Seele empfindet etwas, was ihr unangenehm ist, und fühlt sich zu schwach, dasselbe von sich zu entfernen; sie gebietet dem Körper zu entfliehen, und dieses so schnell und tumultuarisch, daß die Nerven und alle Theile des Körpers dabey leiden. Oder sie giebt sich alle Mühe ihren Zustand zu verbergen, und dieses ist dem Körper doppelt schädlich.

Die Traurigkeit, Kummer und Sorgen entstehen, wenn die Seele irgend

 einen

einen Verlust sehr lebhaft empfindet, oder wenn sie einen Verlust befürchtet, und sich ein Uebel sehr nahe denkt. Dieser Zustand der Seele schwächt die Kraft des Herzens; das Blut stockt daher in den Lungen, und der Mensch ist gezwungen, durch öfteres Seufzen, d. h. durch ein, auf einige schnelle Einathmungen erfolgendes langsames Ausathmen, das Blut durch die Lungen zu treiben. Vorzüglich leiden der Magen und die Gedärme, die Eßlust und die Verdauung. Der Unterleib ist aufgetrieben, voll Blähungen, welche Krämpfe und Kolik erzeugen, und weil durch die so lange anhaltende unangenehme Beschäftigung der Seele, die Nerven sehr leiden: so wird der ganze Körper so verstimmt, daß er der Seele ganz unrichtige Nachrichten von dem bringt, was auf ihm wirkt. Darum ist alles, was andern Freude macht, ihnen neuer Stoff zur Traurigkeit, Kummer und Sorgen. Dies ist ein Zustand, der die besten Anlagen zur Gesundheit und zum langen Leben zerrüttet, schnell oder langsam das Leben verkürzt.

Der **Unwille** ist eine Mischung von Traurigkeit und Zorn, wobey der Körper ungemein

gemein leidet, und alle Nerven angegriffen werden. Daß hierdurch, und durch die Misgunst, durch den Neid, die Habsucht und den Geiz die Gesundheit zerrüttet werde, wird man bald einsehen, wenn man bedenkt, daß das immerwährende Streben, das Wählen und Verwerfen, die nie ruhende Thätigkeit der Seele, den Körper sehr angreift, daß dabey diejenigen Werkzeuge, welche die Erhaltung desselben betreiben müssen, sehr oft in ihren Geschäften gestöhrt und unterbrochen werden, und daß also die Gesundheit, welche eine Folge der ruhigen und ununterbrochnen Thätigkeit dieser Werkzeuge ist, dadurch leide. Darum sind die Menschen, welche diesen Leidenschaften ergeben sind, mager, blaß und elend, und jeden Augenblick zum Tode reif.

Als nun hierauf der Herr Pfarrer die Zuhörer ermahnte, immer dafür zu sorgen, daß die Beschäftigungen der Seele angenehm wären, um dadurch ihre Gesundheit zu erhalten, das Leben zu verlängern, und in Krankheiten schnell und leicht wieder genesen zu können: so meynten einige Zuhörer: der Mensch wäre

nicht

nicht im Stande, dieses zu thun, weil er es nicht verhüten könne, daß Unglücksfälle, Armuth, böse Menschen u. dergl. die Ursache wären, daß die Seele sich auf eine unangenehme und für den Körper nachtheilige Weise beschäftigen müsse, und daß der Mensch sich die Heiterkeit, den Muth, die Hoffnung u. s. w. nicht geben könne.

Diese Einrede hatte der Herr Pfarrer nicht erwartet, weil die Mildheimische Sittentafel so schön und sehr deutlich lehrt, wie man es anfangen müsse, um der Seele einen genugsamen Vorrath zu angenehmen Beschäftigungen zu liefern, so, daß sie die unangenehmen gar nicht achte, und daß, wenn dieses auch geschehe, es ihr nicht schwer falle, zwischen dem Angenehmen und Unangenehmen zu wählen. Er bemühte sich daher, seine Zuhörer von der Wichtigkeit der Sittentafel zu überzeugen, und sie zu veranlassen, ihren Kindern die in derselben enthaltenen Lehren von Jugend auf einzuprägen, sie darnach zu behandeln, ihnen mit gutem Beyspiele vorzugehen, und ihnen dadurch einen Schatz zu schenken, der alle Schätze der Erde über-

übertrifft. Die Weisheit, sagte er, ist die Quelle des Vergnügens, u. der angenehmen Beschäftigungen der Seele; die Thorheit hingegen liefert ihr unaufhörlichen Stoff zu unangenehmen Beschäftigungen. Wer der leitenden Hand der Vorsehung, und allen Menschen alles Gute zutraut: der wird alles in der Welt mit andern Augen betrachten, und nur selten Ursache haben, mißvergnügt zu seyn. Man benutze jeden Tag so, als wenn es der letzte des Lebens wäre, und glaube fest daran: daß alles in der Welt, also auch alles, was uns zustößt, zu unserm Besten geschehe. Dieses kann der Mensch; denn

Wahre Leiden giebts nicht viel!
Unruh schafft sich selbst nur Leiden;
Gott schuf unser Herz zu Freuden,
Für Gesang und Saitenspiel:
Wahre Leiden giebts nicht viel!

O der Mensch hat Götterkraft,
Seine Wohlfahrt fest zu gründen!
Menschen, wollt ihr sie empfinden?
So seyd fromm und tugendhaft,
Sklaven keiner Leidenschaft.

Acht-

Achtzehnte Vorlesung.

Ein trauriges Ereigniß veranlaßt den Herrn Pfarrer von dem Tabaksrauchen zu handeln.

Die Mildheimer waren dem Tabaksrauchen sehr ergeben, hatten den ganzen Tag die Pfeife im Munde, und in der Schenke war zuweilen so viel Tabaksrauch, daß die Lichter kaum brennen konnten. Auch die 15jährigen Knaben dampften ohne Scheu mit ihren Vätern und andern Männern in die Wette. Mehreremale hatte der Herr Pfarrer seinen Unwillen hierüber zu erkennen gegeben, die Alten gebeten, ihre böse Gewohnheit nicht zu weit zu treiben, und den Kindern das Rauchen zu verbieten. Dies hatte aber nur so viel gefruchtet, daß man in seiner Gegenwart die Pfeifen bey Seite legte.

Als nun am Montage nach der letzten Vorlesung, die Tochter des Schneiders Uhle mit einem auswärtigen Schneider Verlöbniß hatte,

hatte, und die versammelten Anverwandten und Nachbarn lustig geworden waren: stopfte der Jäger Frühauf dem siebenjährigen Knaben des Meister Uhle und dem achtjährigen Bruder des Bräutigams eine Pfeife, und hieß sie rauchen. Hierüber bezeigten die übrigen Gäste einen großen Wohlgefallen, und die guten Kinder wurden beredet recht zu dampfen. Aber der Spaß nahm ein unerwartetes und schnelles Ende. Denn, ehe die Pfeifen ganz ausgeraucht waren, fiel der kleine Uhle vom Stuhle, man hob ihn lachend auf, und wollte ihn wieder auf den Stuhl setzen, und ihm eine andere Pfeife in den Mund stecken. Aber er gab kein Zeichen des Lebens von sich, und wurde auch nicht wieder lebend, ohnerachtet der Chirurgus sich sich alle Mühe gab, und die in solchen Fällen dienliche Mittel schleunigst und gehörig anwendete. Während man nun mit diesem Knaben sich beschäftigte, bekam der andere ein heftiges Erbrechen, Nasenbluten, und bald darauf die fürchterlichsten Zuckungen. Und als diese aufhörten, fiel er in ein hitziges Fieber, welches seinem Leben am 5ten Tage ein Ende machte. Wegen dieses traurigen Vor-

waren die Eltern untröstlich, und es gieng ihnen sehr zu Herzen, daß sie ihnen das Tabaksrauchen erlaubt hatten. Aber der Jäger Frühauf ward nicht gerührt, indem er behauptete: der Mensch müsse von Jugend auf sich an das Tabaksrauchen gewöhnen, weil man dadurch vor allen ansteckenden Krankheiten gesichert wäre, und weil die bösen Nebel und feuchten Dünste keine Macht an dem Raucher hätten.

Der Herr Pfarrer war sehr entrüstet über die Verlobungsgäste, und er faßte den Entschluß, ihnen am nächsten Sonntage die Wahrheit von der Kanzel zu sagen, und zu beweisen, daß sie die schuldlosen, unerfahrnen Kinder ermordet hätten. Aber er änderte seinen Sinn, nachdem er die Sache mehr überdacht hatte, und erwähnte nichts davon. Als er aber in die Vorlesung kam, fragte er die Zuhörer: ob sie willens wären, das geschehene Unglück zu ihrem Besten zu benutzen, und es dadurch einigermaßen wieder gut zu machen? Und von allen Ecken erschallte ein lautes: Ja! Nun so faßt denn, fuhr er fort, heute den Vorsatz, nie wieder Tabak zu

rauchen; tragt alle eure Tobaksgeräthe zusammen; laßt sie durch einen unter euch verkaufen; von dem gelößten Gelde eine schwarze Tafel machen, auf dieser die traurige Geschichte, und den heute gefaßten Vorsatz dabey bemerken. Diese Tafel wollen wir dann in dem Leichenhause aufhängen; hierdurch das Andenken dieser Kinder gleichsam verewigen, und der Nachkommenschaft beweisen: daß auch ein großes Unglück zur Besserung der Menschen dienen könne.

Dieser Vorschlag gefiel den Weibern sehr gut, nur den Männern nicht; und der Schmidt Freudenreich meynte, daß, weil das Tabaksrauchen den Erwachsenen und Alten nicht schade; so wollte man lieber darauf halten, daß niemand vor dem 25sten Jahre rauchen dürfe; und alle Männer stimmten ihm bey. Die Weiber hingegen billigten den Vorschlag des Herrn Pfarrers, und baten ihn, daß er auf die Ausführung desselben bestehen möchte. Dies nahmen die Männer sehr übel, und der Herr Pfarrer mußte, um seinen Endzweck nicht zu verfehlen, einen andern Weg einschlagen.

Er erzählte den Zuhörern, daß einst zwey holländische Kaufleute, recht geübte Raucher, gewettet hätten: wer von ihnen wohl die mehrsten Pfeifen Tabak hintereinander ausrauchen könnte; da hätte es der eine auf siebenzehn, der andere aber auf achtzehn Pfeifen gebracht. Beyde aber wären bald darauf am Schlagflusse gestorben. Nun erinnerte er alle Tabaksraucher an die Lehrjahre, und daß sie alle nicht ohne Ekel, Kopfschmerz, Schwindel, Erbrechen, Durchfall, und Zittern in den Gliedern, Meister in der Kunst Tabak zu rauchen, geworden wären; und keiner konnte das Gegentheil beweißen, sondern sie mußten es eingestehen, daß ein, durch das Tabakrauchen taumelnd gemachter Mensch, einem Betrunkenen gleiche; daß die heftigen Zufälle nur bey den vergifteten Menschen vorkämen, und daß sie zuweilen Tobak bekämen, der ihnen kalten Angstschweiß auspresse, sie schwindelnd mache, und ungemein erhitze.

Dieses Geständniß war dem Herrn Pfarrer sehr willkommen, weil er willens war, die Schädlichkeit des Tabakrauchens aus seinen

Bestand-

Bestandtheilen und Wirkungen zu beweisen. Die getrockneten Blätter des Tabaks, sagte er, enthalten außer den schleimigen und erdigen Theilen, ein scharfes, flüchtiges Harz, und etwas Salz. Wenn er angezündet wird: so gehen die harzigen und salzigen Theile in Gestalt des Rauchs in die Luft; sie greifen die Augen, die Nase und die Luftröhre. Wenn nun der Rauch durch ein hohles Rohr gesogen wird: so legen dessen gröbere, rußartige Theile sich zwar in dem Rohre an, allein es kommt auch viel von ihnen mit in den Mund; denn wie könnte man sonst den Tobaksdampf schmecken?

Die als Dampf in den Mund kommenden scharfen Bestandtheile des Tobaks, reizen zunächst die Zunge, und die übrigen Theile des Mundes, und es pflanzt sich dann dieser Reiz durch die Nerven auf den ganzen Körper fort, welches, wie wir in der vierten Vorlesung (S. 114.) erfahren haben, sehr schnell geschieht. Vorzüglich werden die Nerven des Magens und der Gedärme hierdurch angegriffen. Das ist die Ursache, warum das Tabaksrauchen den Unerfahrnen Erbrechen oder Durchfall erregt, und den alten Rauchern den Appetit schwächt.

In dem Munde ist die Wirkung des Tobaksrauchs sehr auffallend. Es strömt nemlich eine Menge Speichel in den Mund, um in möglichster Geschwindigkeit die reizenden Bestandtheile des Tabaksrauchs in Schleim einzuhüllen, und sie zu verdünnen, daß sie den Mund nicht mehr reizen können. Hierbey werden nicht allein die Speichelgefäße sehr angestrengt, sondern es geht auch diese, zur Erhaltung der Gesundheit so nothwendige Flüssigkeit, durch das Ausspeyen verlohren. Weil nun die Erfahrung lehrt, daß Menschen, die sich das Ausspuken angewöhnten, an der Auszehrung starben, und zuvor in Melancholie und Raserey verfielen: so kann man leicht errathen, daß der Verlust des Speichels den Tabaksrauchern nicht zuträglich seyn könne.

Nun so kann ich immer fort rauchen, sagte der Jäger Frühauf; bey mir geht kein Tropfen Speichel verlohren, weil ich ihn verschlucke. Desto schlimmer, erwiederte der Herr Pfarrer. Der Speichel wird durch die scharfen Theile des Tobaks verderbt, er verliehrt seine Milde, und kann dem Körper nicht mehr nutzen; vielmehr wird er ihm schaden,

indem

indem er den Appetit verderbt, und desto mehr reizende Theile des Tobaks ins Blut übergehen, welches nicht so häufig geschieht, wenn man bey dem Rauchen ausspukt.

So mache ichs, sagte der Schulze Andreas Willig; ich ersetze den Speichel durch ein gutes Bier, das ich zum Tabaksrauchen trinke. Das Bier, sagte hierauf der Herr Pfarrer, ist kein Speichel, kein im menschlichen Körper erzeugter, schon verarbeiteter und zur Auflösung der Speisen geschickt gemachter Saft; mithin kann es diesen nicht ersetzen. Auch wird man, weil der Tabak Durst erzeugt, zu viel trinken, welches, wie wir aus der funfzehnten Vorlesung wissen, dem Körper nicht zuträglich ist.

Ich für meinen Theil brauche gar nicht zu trinken, wenn ich rauche, sagte der Zimmermann Lohmayer; vielmehr löscht das Rauchen mir den Durst, und dieserhalb könnte ich den Tabak nicht entbehren, weil ich oft halbe Tage ohne Bier und Wasser zubringen muß. Diese Eigenschaft des Tabaks wurde auch von andern gerühmt. Dies war dem

Herrn Pfarrer sehr auffallend, weil er den Zuhörern in der funfzehnten Vorlesung gesagt hatte, wie der Durst entsteht. Der Tabak, sagte er daher, kann den Durst wohl dadurch stillen, weil er den Zufluß des Speichels befördert, und dieser dann die trocknen Theile des Mundes anfeuchtet. Allein er kann die Ursache des Dursts, nemlich den Mangel an Feuchtigkeit nicht heben; er wird sie vielmehr vermehren, und den Menschen verleiten, zu viel auf einmal zu trinken. Auf eine ähnliche Art stillt er auch den Hunger, indem er die Empfindungen des Magens, welche wir Hunger nennen, schwächt. Aber sättigen, und hierdurch den Hunger stillen, das kann der Tabak nicht; denn er enthält keine nährenden Bestandtheile, vielmehr ist er ein Gift.

Ein Gift? ein Gift? fragten die Zuhörer erstaunt. Allerdings, antwortete der Herr Pfarrer; er enthält betäubende Bestandtheile, und diese sind so flüchtig, daß sie mit dem Rauche aufsteigen, in den Mund kommen, das Blut in heftige Bewegung setzen, es nach dem Kopfe treiben, und die Kraft der Nerven lähmen. Denn indem das Blut so

sehr

sehr nach dem Kopfe geht, werden die Adern des Gehirns sehr ausgedehnt, und hierdurch entsteht Gefühllosigkeit und Betäubung, woran der kleine Uhlig sterben mußte.

Nun fragte der Schulze Andreas Willig, wie es zugehe, daß er nur selten eine Befangenheit des Kopfs verspüre; und der Herr Pfarrer sagte ihm, es gienge damit wie mit den starken Getränken; der Körper könne sich auch an Gifte gewöhnen, welches zwar nach und nach, aber nicht ohne dessen Schaden geschehe. Der Tabak äußere aber dennoch bey dem geübtesten Raucher, mehr oder weniger die betäubende Kraft, und darum verkürze er das Leben.

Das war den Zuhörern abermals sehr auffallend; der Herr Pfarrer mußte es beweisen. Die betäubenden und reizenden Theile des Tabaks, sagte er, welche durch den Speichel und das Blut in alle Theile des Körpers kommen, bringen das Blut in Wallung, weil die Lebenskraft sich bemüht, sie fortzuschaffen. Hierdurch nimmt diese nicht allein ab, sondern es wird auch die Abnutzung

des Körpers beschleunigt, und die Wiederersetzung des Verlohrnen gehindert, weil dieses bey langsamen Kreislaufe und ruhigerem Verhalten der Lebenskraft geschehen muß. Und weil die Nerven zu empfindlich werden: so wirkt alles sehr heftig auf den Körper, welches seiner Dauer nicht zuträglich ist. Mithin kann man mit allem Recht sagen: daß der Tabak das Leben verkürze, um so mehr, wenn es bey heftiger und anhaltender Körper- und Seelenanstrengung geschieht; oder, , wenn man starkes Bier, Wein, Punsch und andre erhitzende Getränke dabey trinkt; oder wenn man Gram, Sorge und Bekümmerniß hat, in Zorn gerathen ist; oder auch in Stuben, wo die Luft verderbt ist, und viele Pfeifen dampfen.

Als dies der 80jährige Adam Herbig vernahm, schüttelte er den Kopf, und der Schmidt Freudenreich meynte: er und die übrigen altgewordenen Raucher, wären wohl Beweiß genug, daß der Tabak das Leben verlängere; und alle jungen Männer nickten ihm Beyfall zu. Der eine rühmte diese, der andre jene guten Eigenschaften des Tabaks,

wodurch

wodurch der Lärm so groß ward, daß der Herr Pfarrer Ruhe gebieten, und folgendes sagen mußte. Man kann den Tabak, weil er weder nährt noch stärkt, sondern auffallend und heftig wirkt, und von den Aerzten zuweilen innerlich und äußerlich verordnet wird, zu den giftigen Arzneyen zählen, ihn mit dem Brandwein vergleichen, und daher den Schluß machen: daß er zuweilen als eine wohlthätige Arzney wirke. Allein weil eine Arzney nicht für alle Menschen paßt, und der Mensch eine starke Natur haben muß, wenn ihm die zur Unzeit genommene Arzney nicht schaden soll: so wird auch der Tabak dem einen mehr, dem andern weniger schaden, aber gewiß sehr selten heilsame Wirkungen hervorbringen, nnd dadurch etwas zur Verlängerung des Lebens beytragen. Wer beym Tabakrauchen alt wurde, der hat dies andern Ursachen zu verdanken. Wer aber, ohne seinen Körperzustand zu kennen, Tabak raucht, der setzt in eine Lotterie, in welcher es viele Nieten giebt, und ist daher ein großer Wagehals. Zwar glaubt man allgemein, daß der Tabak den fetten, dickbäuchigen, phlegmatischen und

verschleimten Menschen sehr zuträglich sey, weil er die Ausleerung des Schleims befördert. Das ist aber ein gefahrbringender Wahn. Die Ursache des Fettwerdens und der Aufgedunsenheit des Körpers kann durch die Wirkung des Tabaks nicht entfernt werden, und weil bey fetten Menschen der Antrieb des Bluts nach dem Kopfe ohnedies sehr stark ist: so wird der Tabak die Anlage zum Schlagflusse ungemein vermehren, indem er die Anhäufung des Bluts im Gehirn befördert. Viele Tabaksraucher sterben auf diese Art am Schlagflusse.

Nun behauptete der Zimmermeister Fröhlich: daß er die Heilung seiner rothen, trüben und triefenden Augen dem Tabaksrauchen zu verdanken habe, und daß hierzu der Brasilien, oder der schwarze Tabak vorzüglich zu empfehlen sey. Dem Herrn Pfarrer war dieses schon bekannt, und er läugnete gar nicht: daß der Tabaksdampf im Stande sey, die überflüssigen Säfte von den Augen weg, zu dem Munde zu leiten, und dadurch das Triefen der Augen zu heilen; aber er wußte auch, daß man sich hierzu weit schick-

licherer, dem übrigen Körper weniger schadender Mittel, bedienen könne; daß der Tabaksrauch die Augen reize, den Zufluß der Feuchtigkeit zu ihm befördere und unterhalte; daß die Ursache der rothen, triefenden und blöden Augen, mehrentheils aus der Beschaffenheit des ganzen Körpers entspringe; oder daß man diese sehr oft in einem, von dem Auge sehr weit entfernten Theile suchen müsse; und daß der Tabak überhaupt nicht im Stande sey, diese zu entfernen, wohl aber sie zu vermehren. Dies machte er den Zuhörern bekannt, mit dem Zusatze: daß ein kluger, und gewissenhafter Mensch es nie wagen würde, die Heilung seiner Augenkrankheiten, durch das Tabakrauchen zu versuchen.

Als nun hierauf der Schullehrer Meyer erzählte: daß er des Morgens Tabak rauchen müsse, um die nöthige Leibesöffnung zu haben, bedauerte ihn der Herr Pfarrer, daß seine Eingeweide des Tabaksreizes bedürften, um ihre Schuldigkeit zu thun. Auch meynte er, daß der Schullehrer seine Gedärme durch das Tabakrauchen immer mehr schwäche, und sie zur Entstehung vieler anhaltenden, schwer

zu heilenden Krankheiten vorbereiten würde; worüber der gute Mann sehr erschrak.

Auf diese Art widerlegte der Herr Pfarrer noch verschiedene lächerliche und grundlose Behauptungen, die dieser oder jener zu Gunsten des Tabaks vorbrachte. Aber er bemerkte auch zu gleicher Zeit, daß nur wenige Zuhörer ihre Tabaksgeräthschaften hergeben, und dem Rauchen entsagen würden. Darum gab er den Rath, immer aus langen, mit einer weiten Oeffnung versehenen Tabakspfeifen zu rauchen, weil in diesen ein großer Theil der reizenden und betäubenden Theile des Tabaks sich ansetzt. Aber aus eben diesen Ursachen, wollte er, daß man die Pfeifenröhre recht oft auspuße, und nie aus einer schwarzgerauchten Thonpfeife rauche. Ferner, daß man nie sehr schnell rauche, und heftig dampfe, weil dann die gröbern Theile des Tabaks, viel heftiger mit in die Höhe steigen, und der Gesundheit schaden; daß der Tabak sehr gut brenne; daß er nicht feuchte sey, und daß man die Pfeife nicht zu fest stopfe, weil durch das Saugen, oder Ziehen, das Blut in Wallung gebracht, nach dem Kopfe getrieben,

trieben, und die Brust angestrengt wird; daß man einen leichten, ungebeizten Tabak wähle, und daher die Blätter ungeschnitten kaufe, und die bereits gegebenen Regeln genau befolge.

Weil nun der Herr Pfarrer wußte, daß man selten nach dem 25sten Jahre anfängt Tabak zu rauchen: so bestand er darauf, daß hierüber ein Gemeindebeschluß abgefaßt werde, und niemand vor dieser Zeit rauchen dürfe. Das wurde einmüthig beschlossen, und die Weiber versprachen das ihrige dabey zu thun, als ihnen der Herr Pfarrer erzählte: daß das Tabakrauchen die Haut gelb und häßlich mache, und daß sie also in der Folge recht schöne Söhne und Schwiegersöhne zu erwarten hätten. Ja es äußerten sogar einige den Vorsatz, ihren lieben Männern den Tabak abzugewöhnen, sie dadurch nicht allein wieder zu verschönern, sondern ihnen auch den verlohrnen Geschmack wieder zu schenken; welches ihm ausnehmend wohl gefiel.

Aber jetzt zeigte der alte Schmidt Freudenreich an: daß viele Weiber den Tabak

bak schnupften, und ein Döschen in der Tasche trügen, welches sie einander bey jeder Gelegenheit darböten. Hierüber erstaunte der Herr Pfarrer. Als dies die Frau des Schulzen Willig bemerkte, erzählte sie: der Scharfrichter in Wolkerstein habe ihr den Schnupftabak angerathen, weil er das Haupt von allen bösen Flüssen reinige, das Gedächtniß und die Augen stärke, das Zahnweh vertreibe, das Sausen und Brausen vor den Ohren heile, in Angst und Bangigkeit, Müd- und Mattigkeit, Kollen und Kollern ein wahres Universal sey; und die Wiedemannin behauptete, durch den Gebrauch des Schnupftabaks ihre Kopfschmerzen geheilt zu haben. Auch mehrere Weiber wußten viel Gutes von ihm zu erzählen.

Nur der Herr Pfarrer war andrer Meynung; denn er behauptete: die inwendige Haut der Nase wäre weit empfindlicher, als die Zunge und der Mund, und das Pulver des Tabaks reize weit heftiger und anhaltender, als der Dampf desselben; es entstehe daher nicht allein ein widernatürlicher Zufluß von Feuchtigkeiten in der Nase, sondern es gehe auch

nach

nach und nach der Geruch verlohren, welches ein großer Verlust für den Menschen wäre. Auch pflanze sich der in der Nase angebrachte Reiz durch die Nerven bis auf das Zwerchfell fort, wodurch dieses zuweilen zum plötzlichen, heftigen und krampfhaften Zusammenziehen gereizt würde, so, daß dadurch, und durch die Mitwirkung der übrigen, zum Ausathmen bestimmten Muskeln, die Luft aus der Lunge mit Gewalt und durch die Nase getrieben werde, nemlich durch das Niesen. Diese Erschütterung, fuhr er fort, greift alle Nerven an, und kann zwar in einigen Fällen eine Lebhaftigkeit über den ganzen Körper verbreiten, und ihm also zuträglich seyn. Aber es werden auch die schwachen Theile des Körpers zu heftig erschüttert, daß Nasenbluten, Schwindel, Ohrenbrausen, Kopfschmerz, Betäubung, Taubheit, Blindheit, Blutspeyen und Schlagfluß dadurch entstehen können. Dieses geschieht freylich nicht jedesmal, auch nicht gleich, sondern nach und nach, weil in die zu sehr erschütterten Theilen, das Blut mit Gewalt eindringt, wie man dieses an der Röthe des Gesichts, der Augen, der Lippen und dem

dem Aufschwellen aller Adern des Kopfs bemerken kann. Weil man nun die Schwäche dieser Theile nicht genau kennt, und daher nicht wissen kann, ob sie eine solche und öftere Erschütterung aushalten: so ist es wohl der Klugheit gemäß, dem Schnupftabak zu entsagen, um so mehr, da ihm die Fabrikanten, durch Scheidewasser, Salmiak, und andere heftig reizende und betäubende Zusätze, bald diesen, bald jenen Geruch geben.

Damit nun die Weiber nicht glaubten, es schade der Tabak nur dann, wenn er Niesen erregt: so erzählte er ihnen, daß die Empfindlichkeit der Nase nach und nach sich zwar vermindere, daß sie aber doch jede frische Prise empfinde, und daß diese Empfindung sich auch durch die Nerven fortpflanze. Was daher bey dem ungeübten Schnupfer schnell und heftig geschehe, das geschehe bey dem geübten langsamer, und hieraus könne man denn schließen, daß der Tabak immer wie Tabak wirke.

Weil er auch wußte, daß während des Schnupfens, immer etwas von dem Tabak durch die innere Nasenöffnung in den Mund

kommt,

kommt, mit dem Speichel sich vermischt und in den Magen gebracht wird, um so leichter, wenn der Roz durch diese Oeffnung in den Mund gesogen, und dann ausgespieen wird: so erzählte er ihnen zum Schluß dieser Vorlesung folgende Geschichte. Ein sehr vornehmer Mann verlohr nach und nach den Appetit, und bekam einen Ekel gegen alle Speisen, so daß er das Genossene bald wieder wegbrechen mußte, wodurch er sehr elend und krank wurde. Sein Arzt, der ihn genau untersuchte, behauptete: es rühre diese Beschwerde von dem Tabakschnupfen her; das wollte der Kranke nicht glauben. Er bediente sich daher mancherley Magenstärkender, Appetit erweckender und Brechenstillender Mittel; aber vergebens. Man rief daher den ersten Arzt wieder; dieser verordnete ein Brechmittel, und siehe! der gute Mann brach eine große Menge Schnupftabak aus, und wurde von Stund an, ohne weitere Mittel gesund. Aber er schnupfte keinen Tabak mehr; denn er war durch Schaden klug geworden.

Neunzehnte Vorlesung.

Die Zuhörer erfahren, welche Vorsicht man bey der Wahl der Kleider anzuwenden haben.

Die Mildheimer hielten sehr viel auf gute Kleider, und weil sie diese sehr schonten, und die schönsten nur allein in der Kirche bey Kindtaufen und Hochzeiten anzogen; so blieben sie lange schön. Dieses gefiel dem Herrn Pfarrer sehr wohl. Er wußte es, daß eine reinliche Kleidung des Menschen Herz erfreue; daß es daher nicht allein erlaubt, sondern sogar Pflicht sey, an festlichen Tagen geputzt zu seyn, und daß ein schmuziges, zerlumptes Kleid selten einem ordentlichen Mann angehöre.

Aber die Mildheimer kannten die bey der Wahl der Kleidungen nöthigen Regeln nicht. Sie sahen bey dem Einkaufe nur allein auf die Schönheit des Zeugs, nicht aber auf dessen Eigenschaften. Den Schnitt oder die Form der Kleider überließen sie dem Schneider; in die engen suchten sie die Glie-

der einzupressen, und die weiten schlotterten am Leibe. Dies kam größtentheils daher, daß viele die im 25sten Jahre gemachten Kleider im höchsten Alter noch trugen, ohnerachtet sie in dieser Zeit, entweder fetter oder magerer geworden waren. Wer die ganze Woche im Pelze gesteckt hatte, der frohr oder erkältete sich in dem leichten Festkleide; und wer in der Woche weder Strümpfe noch Schuhe, keinen Rock, sondern eine Jacke ohne Ermel trug, der schwitzte erbärmlich, wenn er viele und dichte Kleider auf dem Leibe hatte. Auch hielt man die schönen Tage des Frühlings und des Herbstes für Sommer, und gieng in entblößten Armen, oder in einer leichten Jacke. Dieses alles war der Gesundheit nicht zuträglich, vielmehr starben jährlich einige Einwohner an den Folgen der unzweckmäßigen Kleidungen; weshalb der Herr Pfarrer den Vorsatz faßte, von den Kleidungen so viel zu sagen, daß jedermann auch in diesem Stücke prüfen könne, was seinem Leibe gesund ist.

„Kleider machen Leute.“ Dies, sagte der Herr Pfarrer, ist ein altes Sprüchwort, aber lieber sollte man sagen „Kleider machen gesunde und kranke Leute.“ Wer ein Kleid

kauft, machen läßt und anzieht, der sollte billig wissen, daß es ihn vor den Wirkungen der Witterung schützen, erwärmen, und bey seinen Verrichtungen Bequemlichkeiten verschaffen müsse. Soll dieses geschehen: so muß er erstens die Eigenschaften des Zeugs kennen, daraus sein Kleid besteht.

Um die Eigenschaften eines Kleides zu beurtheilen, muß man auf den Stoff sehen, daraus der gewählte Zeug besteht, weil dieser sehr verschieden ist, und zwar aus folgenden Ursachen. Der Körper dunstet nemlich, wie ihr wißt, immerwährend viele Feuchtigkeit und mancherley schädliche und überflüssige Stoffe aus, und man kann leicht errathen, daß die Ausdünstung durch die Kleider dringen müsse. Geschieht dieses nicht: so verwandelt sie sich in Tropfen, und dann kann sie nicht eher verfliegen, bis sie wieder in Dunst verwandelt wird. Ehe dieses nun geschieht, nehmen die in der Haut befindlichen einsaugenden Gefäße, den Schweiß zum Theil wieder in sich auf, und dadurch kommen mancherley schädliche Theile in das Blut zurück. Oder es bleiben die gröbern

Theile

Theile der Ausdünstung auf der Haut liegen, und diese verstopfen dann nach und nach die Schweißlöcher. Auch wird die Haut, wenn sie lange und oft durch den Schweiß feucht wird, geschwächt, widernatürlich reizbar und empfindlich. Hieraus folgt nun, daß sehr viel darauf beruhe, ob die Kleider die Ausdünstung leicht, oder aber schwer durchlassen.

Ferner ziehen einige Stoffe der Kleider, die Ausdünstung leicht und schnell in sich, und halten sie dann auch lange auf, ehe sie völlig verfliegt, d. h. sie trocknen langsam; andre hingegen nehmen die Ausdünstungsfeuchtigkeit zwar auch gerne an, sie befördern aber das schnelle Verfliegen desselben, d. h. sie trocknen schnell. Auch dieses muß erwogen werden. Auch nehmen einige Stoffe die Wärme schnell und häufig aus dem Körper auf. Diese entziehen dem Körper den Wärmestoff: d. h. sie kühlen, und dies um so mehr, wenn die Zeuge sehr dünne und locker sind, und das völlige Verfliegen des Wärmestoffs begünstigen. Nehmen sie aber den Wärmestoff nicht gerne auf, und halten sie ihn lange in sich feste: so bleibt er auch lange in und auf der

Haut, d. h. sie erwärmen, und das desto mehr, wenn sie dichte und schwer sind.

Nun nehmen der Flachs der Hanf, die Baumwolle und die Seide die Feuchtigkeiten sehr gerne auf, und halten sie fest, weshalb sie nicht schnell trocknen; auch nehmen sie den Wärmestoff sehr schnell auf, sie lassen ihn aber eben so schnell wieder fahren. Darum nehmen alle aus diesen Stoffen verfertigten Kleider die Ausdünstungsfeuchtigkeit sehr schnell in sich auf, und weil sie dadurch zugleich dichter werden: so lassen sie die Ausdünstung nicht gut durch, weshalb sie sich in Tropfen sammelt, sobald sie nur einigermaßen durch viele Getränke, durch Wärme, Bewegung und Arbeiten vermehrt wird. Sind sie nun feucht: so nehmen sie den Wärmestoff desto schneller auf; und wenn die Luft etwas kalt ist und diese den Wärmestoff ebenfalls schnell aufnimmt: so verursachen sie das Gefühl auf der Haut, welches wir Kälte nennen, die Gefäße der Ausdünstung werden zusammen gezogen, und die Ausdünstung dadurch gehemmt. Das ist um so mehr zu befürchten, wenn die Luft kalt und feucht ist,

indem

indem diese Zeuge auch die Feuchtigkeit aus der Luft an sich ziehen, die Haut wenig reizen, und also auch zur Entstehung und Unterhaltung der Wärme nicht viel beytragen.

Weil die wollenen Zeuge sehr locker sind: so lassen sie die Ausdünstung leicht durch; weil sie diese nicht gerne aufnehmen: so werden sie auch nicht feucht, und weil sie die aufgenommene Feuchtigkeit bald wieder verfliegen lassen: so werden sie auch schnell wieder trocken. Sie halten auch den Körper warm, weil sie den Wärmestoff nicht gerne aufnehmen, und wenn sie auf die bloße Haut getragen werden: so reizen sie die Haut und dadurch vermehren sie die Entwickelung des Wärmestoffs, mithin auch die Wärme. Alles dieses ist die Ursache, daß man in den naß gewordenen wollenen Kleidern nicht so friert, und sich nicht so leicht erkältet, als in den leinenen und baumwollenen.

Nun meynten verschiedene Zuhörer: daß das Pelzwerk die beste Bekleidung in Winter und überhaupt bey kalter Witterung sey. Dies wollte aber der Herr Pfarrer nicht zu geben, weil

weil er behauptete: es enthalte alles Pelzwerk ein scharfes Oel und ein Salz, welches die Ausdünstung und die Entwickelung des Wärmestoffs zu sehr vermehre, und weil diese denn durch die dichte Haut nicht schnell genug durchdringen könnten: so entstehe eine übermäßige Wärme und Schweis, durch welche die Haut leiden werde, und mancherley Krankheiten entstehen. Besser hielt er einen dichten wollnen Oberrock, weil dieser alle Eigenschaften einer warmen und gesunden Winterkleidung in sich vereinigt; welches einige Zuhörer bezeugten.

Ob schon der Herr Pfarrer das Leder zu Schuhen und Stiefeln unentbehrlich hielt: so war er doch kein Freund der ledernen Beinkleider, viel weniger der ledernen Mützen oder Kappen. Der Kopf sagte er, ist als der Sammelplatz aller Empfindungen gleichsam die Werkstätte der Seele, und er steht mit allen Theilen des Körpers in genauer Verbindung. Darum empfindet es der ganze Körper, wenn der Kopf nicht gesund ist. Wird er zu warm gehalten: so zieht das Blut in zu großer Menge zu ihm, wodurch die zarten Ader-

derchen des Gehirns sehr angefüllt und ausgedehnt werden. Das ist sehr gefährlich, indem Schlagfluß, Lähmung und mancherley Krankheiten hieraus entstehen. Und wird die Ausdünstung an dem Kopfe gehemmt: so entstehen Kopfschmerz, Ohrenschmerz, Zahnschmerz, Krankheiten der Augen, Geruchlosigkeit, Taubheit, Verlust der Sprache und andre Uebel mehr, ja sogar Schwäche der Seelenkräfte. Weil nun das Leder das Blut nach dem Kopfe lockt, die Wärme vermehrt die Ausdünstung aber nicht durchläßt: so wird ein großer Theil von ihr wieder eingesogen, der andre sezt sich auf die Haut fest, und verstopft die Schweißlöcher. Hierdurch wird die Haut krank, und der ganze Kopf, und dann leidet auch der übrige Körper. Darum sind die ledernen Mützen nicht viel besser, als die Pelzpardel.

Hierauf ging der Herr Pfarrer **zweytens** zu der **Form** der Kleidungen über. Wenn, sagte er, die Kleider **zu weit** sind: so liegen sie nicht dichte genug an dem Körper an, sie reiben ihn daher auch nicht. Darum können sie zur Unterhaltung der Ausdünstung und der

Wärme nicht viel beytragen. Die kalte Luft dringt vielmehr zwischen ihnen und dem Körper sehr leicht ein, und nimmt den frey gewordenen Wärmestoff schnell auf; die nasse Luft theilt dem Hemde und der übrigen Kleidungen ihre Feuchtigkeit mit, und hieraus folgt, daß eine zu weite Kleidung den Körper vor den Einwirkungen der Witterung nicht genug schütze.

Sind die Kleider zu enge: so drücken oder pressen sie den Körper, hierdurch entstehen Stockungen in den Gefäßen, welche das Blut und die übrigen Säfte aus dem gedrückten Theile nach dem Herzen zuführen sollten. Weil nun einige dieser Gefäße Feuchtigkeit aus der Luft einsaugen: so häufen sich die Säfte immer mehr in dem, unter der gedrückten Stelle befindlichen Theile an, wodurch sie aufschwellen. Das sehen wir an den Füßen, wenn die Hosen zu enge sind, oder, wenn die Strumpfbänder oder die Kniegürtel zu feste anliegen. Aber nicht blos die unter der gedrückten Stelle befindlichen Theile leiden, sondern auch die, welche über ihm sind. Denn obgleich die Pulsadern, welche, wie ihr wißt, das

Blut von dem Herzen in alle Theile des Körpers führen, tiefer liegen, als die Blutadern, welche das Blut zu dem Herzen bringen: so werden diese doch auch gedrückt; sie können das von dem Herzen kommende Blut nicht alles aufnehmen, und werden demnach sehr stark ausgedehnt und angefüllt. Hierdurch entsteht ein Kriebeln in dem übermäsig mit Blut angefüllten Gliede: es schläft ein, wie man in gemeinen Leben sagt.

Wenn nun auf diese Weise das Blut nicht cirkuliren kann: so verliehrt es einen Theil seiner guten Beschaffenheit, die es durch einer gehörigen Cirkulation erhalten muß. Kommt also kein gutes Blut in die gedrückten Theile des Körpers: so kann es auch die Dienste nicht leisten, die es leisten sollte, es kann sie nicht gehörig ernähren; weshalb sie zusammen schrumpfen oder mager werden. Indem nun das Blut in die gedrückten Theile nicht kommen kann, häuft es sich in andern Theilen an, und da leiden diese ebenfalls durch allzu große Anhäufung. Auch darf man nicht vergessen, daß auch die Nerven gedrückt werden, und daß hierdurch Unempfindlichkeit

und

und Unvermögenheit entstehe. Das sogenannte Einschlafen der Füße und Arme ist ein sicherer Beweis hiervon.

Wenn nun, fuhr er fort, die Halsbinde feste anliegt: so sammelt das Blut sich in dem Kopfe an, das Gesicht schwillt auf, die Augen werden roth, und es kann ein Schlagfluß entstehen, um so leichter, wenn zugleich eine Pelzmütze, oder ein ledernes Käppel auf dem Kopfe sizt. Ist der Hosenbund sehr enge, und geht er hoch hinauf bis unter die Rippen: so werden die Gedärme wider natürlich stark gedrückt, in ihrer wurmformigen Bewegung beträchtlich gehindert und die Verdauung, wie auch die Fortschaffung des Unraths aufgehalten. Ferner, werden auch die Gedärme durch den äußeren Druck, gegen die Brust getrieben. Wenn nun das Zwerchfell anhaltend und tief gegen den Unterleib heruntersteigt, wie beym Heben schwerer Lasten, auch beym Blasen, Schreyen, Husten, Springen; u. s. w. so kommen die Gedärme in eine wahre Presse; und weil sie denn abwärts gepreßt werden: so suchen sie sich einen Ausweg in den Weichen oder in dem Hodensack, d. h. es

ent-

entsteht ein Bruch, oder Leibesschaden. Dieses haben auch die Weiber und Kinder, welche enge Schnürbrüste tragen zu befürchten. Auch sieht man hieraus, daß das Tragen der Bauchgürtel oder Schmachtriemen das Uebel erzeuget, welches man dadurch zu verhüten sucht.

Weil der Fuß seine gehörige Größe und Gestalt haben muß, wenn der Körper sicher auf ihm ruhen soll, und die engen Schuhe die Ausbildung des Fußes hemmen, und Hühneraugen erzeugen: so wollte er, daß der Fuß immer Raum genug in den Schuhen habe. Auch behauptete er, daß die Westen oben die Brust bedecken, und bis unter die Hüften herunterlangen müßten, damit die Brust und der Unterleib nicht entblösset, und den Wirkungen der Luft, mehr als die übrigen Theile des Körpers ausgesezt sey, weil hiedurch gefährliche Krankheiten entstehen.

Nachdem nun der Herr Pfarrer seine Zuhörer von dem Zwecke der Kleidungen überzeugt hatte, lehrte er sie auch, sie nach der Beschaffenheit der Witterung und des Körpers wählen, indem er sagte.

Wenn

Wenn die Luft warm und trocken, und auch die Erde warm ist: kann jeder gesunde Mensch leinene und baumwollene Kleider tragen. Ist aber die Luft feucht und kalt: so ist es besser, wenn er wollene trägt. Darum gehören die leinenen, baumwollenen und seidenen Kleider für den Sommer, die wollenen für den Winter. Die weiten sind bey großer Hitze besser, als die, welche knapp anliegen. Baumwollene und leinene Strümpfe darf man nur allein bey sehr warmer Witterung tragen, bey kälterer aber wollene. Wer diese Regel von Jugend an beobachtet, der wird sich dabey sehr wohl befinden. Weil aber der Körper im 40sten Jahre nicht mehr so viele Wärme erzeugt, als in der Jugend: so verdient dann alle wollene Kleidung vor den leinenen baumwollenen und seidenen den Vorzug, es wäre denn, daß man von Jugend auf, an leichte Kleidung sich gewöhnt hätte.

Wer aber einen schwammigen Körper hat, blaß aussieht, oft Schnupfen, Husten, Flüsse und Gichtschmerzen, oder sehr leicht den Durchfall bekommt; oder wer an Kopfschmerzen, Ohrenbrausen, Schwindel, Engbrüstig-

brüstigkeit, Brustschmerz, Bluthusten, und an der goldnen Ader leidet, und wer überhaupt sehr empfindlich gegen die Wirkungen der Luft ist: der trage nur allein wollene Kleider. Sollte er hierin sehr stark schwitzen: so muß muß er leichtere Zeuge wählen. Durch Beobachtung dieser Regel können auch die, welche überhaupt zum Schweiße geneigt sind, nach und nach dieses Uebel los werden, aber nicht, wie man gewöhnlich glaubt, durch das Tragen leinener Kleider. Denn, wenn gleich am Tage der Schweiß nicht stark erfolgte: so wird er des Nachts desto heftiger werden, und der Mensch also nichts gewinnen. Aber wer es so einrichtet, daß er in seinen Kleidern weder friert, noch heis wird und schwitzt, der thut, was seinem Leibe gesund ist.

Allein für den, der von Jugend auf an sehr warme Kleider sich gewöhnt, gilt diese Regel nicht; denn ein solcher Mensch hat seine Haut krank gemacht, und diese muß er nach und nach wieder zu stärken suchen; er muß nemlich im Sommer im bloßen Hemde schlafen, wollene Strümpfe tragen, und bey warmer Witterung die schweren, dichten

Pelze, und die wollenen Kleider gegen leichtere vertauschen, aber nur allein bey Tage, keineswegs aber des Morgens und des Abends, und sollte er keine Gelegenheit haben, dieses thun zu können: so bewege er sich, und sitze nie stille, wenn er zu frösteln beginnt. Bemerkt er aber, daß er sich erkältet habe, d. h., daß der Wärmestoff plötzlich aus einem Theile des Körpers entwichen, und zugleich die Ausdünstung gehemmt wäre; so gehe er sogleich nach Hause, nicht um in Pelze zu kriechen, sondern um sich den Körper auf der bloßen Haut mit einen wollenen Lappen zu reiben, und ein frisches Hemde anzuziehen, welches beydes aber nicht in der Zugluft geschehen darf.

Wer seine leinenen, baumwollenen und seidenen Sommerkleider gerne benutzen will, der muß ein wollenes Jäckchen mit Ermeln über das Hemde, und wenn er schon bey Jahren ist, auf den bloßen Leib anziehen. Doch darf das Zeug hierzu, weder zu dichte, noch zu schwer seyn.

Weil nun der Herr Pfarrer mit der Erklärung der im Noth- und Hülfsbüchlein

lein stehenden „Lebensordnung in gesunden Tagen" zu Ende gekommen war, und die Zuhörer also eine allgemeine, d. h. für alle gesunde Menschen passende Lebensordnung erhalten hatten; machte er beym Schluß dieser Vorlesung bekannt: daß er nunmehr auch für diejenigen sorgen wolle, welche eine besondere, d. h. der besondern Beschaffenheit ihres Körpers angemessenen Lebensordnung beobachten müssen, und daß dieses in der nächsten Vorlesung geschehen werde.

Zwanzigste Vorlesung.

Der Herr Pfarrer lehrt seine Zuhörer die ihrem besondern körperlichen Zustande angemessene Lebensordnung wählen.

Wer, sagte der Herr Pfarrer, bey der in der vorigen Vorlesung gegebenen allgemeinen Lebensordnung nicht gesund bleibt; wer nicht so leben, nicht alles so mitmachen kann, als andre; wem es, ohne daß er eigentlich krank

wäre, bald hier, bald dort fehlt: der muß eine besondere, d. h. der besondern Beschaffenheit seines Körpers angemessene Lebensart befolgen, damit diejenigen Theile seines Körpers, welche ihre Schuldigkeit zu leisten unfähig sind, nicht noch mehr verderbt, schlechter und unthätiger, sondern im Gegentheil theils verbessert, theils aber und vorzüglich, in ihren Verrichtungen unterstützt werden.

Nun kann man aber die fehlerhafte Beschaffenheit des Körpers nicht durch das äußere Ansehen allein erkennen, sondern man muß sich beobachten, um zu erfahren, welche Theile ihre Schuldigkeit nicht thun. Man muß nehmlich die Verrichtungen, oder die Geschäfte der einzelnen Theile immer vor Augen haben, um zu erfahren, welche von ihnen unvollkommen geschehen. Allein dieserhalb muß man nicht gleich in Furcht und Schrecken gerathen, wie ich schon in der neunten Vorlesung (S. 54) sagte, weil es bekannt ist, daß diese Unvollkommenheit, die Schwäche, oder die nicht gute Beschaffenheit in einigen Theilen wichtiger, in andern hingegen unwichtiger ist. Aber dessen ohnerachtet ist es nöthig, keine von beyden gering zu achten, weil ein, zur Erhaltung der

Gesund-

Gesundheit geradezu nicht nothwendiger Theil, doch auch so fehlerhaft werden kann, daß dieses die übrigen nothwendigern und wichtigeren Theile mit zu empfinden haben.

Zuerst muß der Mensch die Gestalt oder den Bau seines Körpers untersuchen, um zu erfahren, ob er in diesem Stücke eine besondere Beschaffenheit habe. Man vergleiche ihn daher mit dem Körper des jungen Ehrlichs, um zu sehen, in welchen Stücken er von diesem verschieden sey. Ist der Kopf in Verhältniß zu den übrigen Theilen zu groß, der Hals zu kurz, erscheinen die Schultern wie in die Höhe gezogen: so kann er den Schluß machen, daß das Blut widernatürlich stark nach dem Kopf gehe, das Gehirn ausdehne, und dasselbe drücke, weil die Hirnschale die Ausdehnung des Gehirns nicht erlaubt.

Ist der Körper lang und schmächlig, und schnell empor geschossen, der Hals lang und schmal, die Brust platt und vorne eingedrückt, ragen hinten die Schulterblätter wie ein paar Flügel hervor: so ist die Brust fehlerhaft gebildet. Die Lunge hat nicht Raum genug sich auszudehnen, sie kann daher nicht Blut genug in sich aufnehmen, es kann nicht ungehindert in ihr cirkuliren; es häuft sich in der

Nähe des Herzens und im Kopfe an, und weil der Mensch nicht hoch genug einathmen, und nicht tief genug ausathmen kann: so wird das Blut durch das Ausathmen nicht genug gereinigt, und es kommt auch durch das Einathmen nicht genug Lebensluft in den Körper.

Ist der Rücken in= oder auswärts gebogen: so ist nicht allein die Brust zu enge, sondern es mangelt auch der Raum für die Eingeweide des Unterleibes. Die Leber drückt den Magen, der Magen die Leber, die Milz und die Gedärme, und diese drücken wieder die erwähnten Theile. Hierdurch werden sie alle in ihren Verrichtungen gestört, kein Theil kann seine Schuldigkeit vollkommen erfüllen, und man wird daher an solchen Körpern auch die Zeichen einer vollkommnen Gesundheit vermissen.

Nun kann man zwar die fehlerhafte Beschaffenheit des Körpers nicht verbessern, wenn der Mensch schon ausgewachsen ist; aber man kann doch so leben, daß die übelgestalteten und in ihren Verrichtungen gehinderten Theile ihre Schuldigkeit, wo nicht vollkommen, doch ziemlich gut erfüllen, und zwar so, daß der Körper dabey gesund bleibt.

Soll dieses bey einer fehlerhaften Beschaffenheit des Kopfs geschehen: so muß man alles sorgfältig vermeiden, was das Blut nach diesem Theile treibt, oder die Anhäufung in ihm begünstigt und vermehrt. Da hüte man sich vor aller Erhitzung und Erkältung auf die bereits gelehrte Art. Man gehe nie mit vollem Magen zu Bette, lege sich hoch; man esse und trinke nicht gleich nach einer Aergerniß, Schrecken, oder andern heftigen Gemüthsbewegungen, und hüte sich vor aller Ueberladung in Speise und Trank. Man halte vorzüglich den Kopf kalt, die Füße aber warm. Man sorge für tägliche Leibesöfnung, für Reinlichkeit, frische Luft, und für die Erhaltung der Thätigkeit der Haut. Man trage wollene Kleider auf dem bloßen Leibe, und wechsele sie oft, und befolge überhaupt alle in der allgemeinen Leibesordnung angezeigte Regeln.

Bey fehlerhafter Beschaffenheit der Brust gelten die so eben angeführten Regeln ebenfalls; aber man hat dabey noch auf die Brust, und die in ihr enthaltenen Theile besonders Beoacht zu nehmen. Man gewöhne sich daher, immer gerade zu sitzen, und zu stehen, die Brust nie an den Tisch, oder an einen andern harten

Körper

Körper anzudrücken, wie die Weber thun. Man laufe nicht anhaltend, steige keine beträchtlichen Berge, rede und singe nicht anhaltend und sehr laut; man blase keine Instrumente, und ziehe die Kleider, welche ein Schwindsüchtiger getragen hat, nicht an. Man esse mehr Zugemüße als Fleisch, trinke mehr Wasser als Bier, selten, und wenig Wein, niemals Brandewein. Man laufe und gehe nie mit ofnem Munde gegen den Wind, und gewöhne sich daran, durch die Nase ein- und durch den Mund wieder auszuathmen.

Wer nun einen seitwärts oder auswärts gebogenen Rücken, oder Buckel hat, der vermeide alles, was die Eingeweide noch mehr drücken könnte; darum gewöhne er sich gerade zu sitzen; er schlafe nicht in weichen Federbetten, sondern lieber auf einer Matratze. Auch vermeide er alle Ueberfüllung durch Speise und Trank, vorzüglich durch erhitzende und blähende; er sorge für tägliche Leibesöfnung und unterlasse es nicht, sich alle Tage in freyer Luft zu bewegen. Auch lasse er sich wöchentlich ein paarmal den ganzen Körper mit einem wollnen Lappen reiben. Lauwarme Bäder sind ihm ebenfalls sehr zuträglich.

Weil nun die besondere Beschaffenheit des Körpers nicht immer durch das äußere Ansehen erkennen kann, und wie ihr wißt, viele äußerst wichtige Theile, bald hie, bald dort im Körper verborgen liegen, und doch ihre Thätigkeit oder Unthätigkeit einen wichtigen Einfluß auf die Gesundheit hat: so sieht man es ein, wie nothwendig es sey, sich selbst genau zu beobachten, und die an einem gesunden Körper vorkommenden Zeichen immer vor Augen zu haben, um zu lernen, ob einige Werkzeuge des Körpers andere als gewöhnliche Zeichen von sich geben.

Damit dieses nun nicht schwer falle, gebe man Acht auf die Beschwerden, welche die nicht gesunde Beschaffenheit dieses oder jenes Theils erzeugt. Man fühlt z. B. den Magen nicht, so lange er seine Schuldigkeit erfüllen kann; aber man fühlt ihn sogleich, wenn er dieses zu thun nicht gehörig im Stande ist: so geht es mit mehrern Theilen. Weil aber diese Empfindungen sehr oft vorübergehend sind, wie ich in der zehnten Vorlesung gesagt habe: so darf man nicht sogleich auf die Schwäche oder Unthätigkeit dieser Theile schließen.

Hat aber der Mensch sehr oft Magenschmerz, Aufstoßen, oder Magendrücken: so kann er schon schließen, daß sein Magen schwach sey und leide. Fühlt er in der rechten Seite, unter den Rippen einen festsitzenden, drückenden Schmerz, eine Schwere und Unbehaglichkeit: so leidet die Leber. Ist dieser Schmerz an der linken Seite: so leidet die Milz. Verspürt er den Schmerz in der Lendengegend: so leiden die Nieren, und ist der Schmerz tiefer im Schoose: so leidet die Blase. Wird man ohne Veranlassung kurzathmig, und fühlt man Stiche in der Brust: so leidet die Lunge. Ist man empfindlich gegen die Wirkungen der Luft: so ist die Haut schwach u. s. w.

Wenn nun die erwähnten Beschwerden bey einer heftigen Gemüthsbewegung sich vermehren; oder wenn sie sogar dadurch hervorgebracht werden: so kann man um desto gewisser auf die Kränklichkeit dieser Theile schließen. Darum bekommen viele Menschen, welche schwache Gedärme und einen schwachen Magen haben, nach Schreck, Furcht, Aerger u. s. w. Erbrechen oder Durchfall; andere fühlen ein Stechen oder Drücken in der

Brust; wieder andere in der Leber, den Nieren, dem Rücken, dem Kopfe und in andern Theilen des Körpers, weil diese als die schwächsten Theile, die allgemeine Erschütterung des Körpers, mehr als die übrigen empfinden. Eben auf diese Art, wirken auch alle Diätsfehler, oder die Fehler in dem sonstigen Verhalten. Wer einen geschwächten Arm oder einen geschwächten Fuß hat, empfindet in diesem die Veränderungen der Witterung weit eher, als in den übrigen Theilen des Körpers, welches viele Leute einen Kalender an ihrem Leibe, oder ein Barometer nennen. Ferner ist gewöhnlich derjenigen Theil des Körpers schwach, zu welchem ein starker Trieb des Bluts und der Säfte geht, weshalb sie auch bey der geringsten Veranlassung röther und heißer zu seyn, und zu schwitzen pflegen. Darum ist das Schwitzen und das Brennen an Händen und Füßen ein Zeichen ihrer Schwäche.

Ferner erzählte er ihnen auch, daß es auch eine Kränklichkeit des Körpers gebe, die sich äußerst schwer und sehr oft gar nicht durch Kennzeichen verrathe, und daß man dieserhalb um so mehr verbunden wäre, unausgesetzt die allgemeine Lebensordnung so lange zu befol-

folgen, bis man eine besondere wählen könne. Aber er sagte ihnen auch zu ihrem Troste, daß man sehr oft etwas für Zeichen einer nahen oder entfernten Gefahr hält, was im Grunde ganz unbedeutend ist. So kann, fuhr er fort, ein fleischiger Mensch, mager werden, ohne daß dieses von einer Krankheit herrührt; denn es können Mangel an guten Speisen und Getränken, oder aber übermäßige Arbeiten hieran Schuld seyn. Ein anderer kann bey der besten Gesundheit immer blaß aussehen. Entsteht aber die Magerkeit nach anhaltender gestörter Verdauung, ist sie mit Abnahme der Kräfte verbunden, und nimmt sie schnell überhand: so kann man auf die Unthätigkeit verschiedner Theile des Körpers schließen. Auch muß man die kränkliche Blässe des Gesichts, von der natürlichen Blässe wohl unterscheiden. Bey der ersten ist das Gesicht immer etwas aufgedunsen, und die weiße Farbe fällt ins gelbe oder schmutzige, die Lippen sind bleich, blau, oder nußbraun, und das Gesicht hat überhaupt ein älterndes Ansehen.

Auch ist es nöthig, immer auf das Alter Rücksicht zu nehmen. Darum muß man bey der Wahl der Lebensordnung bedenken, daß in den Jahren der Kindheit die Fasern des Körpers sehr

sehr biegsam, aber auch sehr reizbar oder empfindlich sind, und daß daher alles, was diese vermehrt, z. B. das Erkälten, die übermäßige Anstrengung der Kräfte, das Berganlaufen, das Uebermaas in Speisen, die hitzigen Getränke und Gewürze, und die engen Kleidungen weit schädlicher sind, als bey dem Erwachsenen. Im männlichen Alter wird der Körper fester, aber das Blut dringt auch mehr nach der Brust, und dem Kopfe, und diese Theile leiden dadurch, wie auch der Magen, die Leber, und alle Eingeweide des Unterleibs. Im hohen Alter werden die Fasern steif und unbiegsam; darum muß man sie durch wässerige Speisen und lauwarme Bäder anfeuchten; die mangelnde Wärme durch erwärmende Getränke und Speise ersetzen; alle Ausleerungen durch Durchfall, Schweiß, und Beyschlaf vermeiden; nicht mehr anhaltend arbeiten und immer ein fröhliches Herz zu haben suchen.

Mit außerordentlichem Vergnügen hatte der Herr Pfarrer während dieser Vorlesung die vorzügliche Aufmerksamkeit aller Zuhörer beobachtet; keiner hatte es gewagt, ihn zu unterbrechen. Dies schrieb er ihrer innern Ueberzeugung von der Wahrheit seiner vorgetragenen Lehren, und dem gefaßten Vorsatze, sie zu benutzen, zu. Und er hatte nicht geirrt.

Von

Von allen Seiten schallte ihm die Versicherung, hinführo in gesunden Tagen vorsichtiger leben zu wollen, entgegen. Und als er sich die Erlaubniß ausbat, sie dieserhalb beobachten, und bey Nichtbefolgung der Lebensordnung, zurückweisen zu dürfen, erschallte ebenfalls ein lautes Ja!

Aber, als er ihnen sagte: daß er seine Vorlesungen abermals schließen würde, erschraken sie nicht wenig. Doch, weil er zugleich die Versicherung ertheilte, daß er sie in den künftigen Vorlesungen die Kunst, in Krankheiten klug und folgsam seyn zu können, lehren wolle, und daß hierdurch die Lebensordnung deutlicher und ihre Anwendung um vieles leichter werden würde, giengen sie mit dankbaren Herzen auseinander. Und der Herr Pfarrer dankte es dem lieben Gott, daß er ihm Gelegenheit gegeben hatte, Gutes zu stiften.

Ende des zweyten Theils.

BSB Bayerische StaatsBibliothek

MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Collenbusch, Daniel C.,

Mildheimische Gesundheitslehre in Vorlesungen über das Noth- und Hülfsbü
chlein

Bd.: 2

Gotha (1800)

Regensburg, Staatliche Bibliothek -- 999/Med.817(2
urn:nbn:de:bvb:12-bsb11106785-3
VD18 90241959-001